

VERSION 2



GUL-SVARTA TRÅDEN

ÅSA IF FOTBOLLS UNGDOMSPOLICY

ÅSA IF

KANSLI@ASAIF.COM 0707- 97 36 41
Hultavägen 8, 439 55 Åsa

ÅSA IF Gul-Svarta tråden

ÅSA IF vill verka för en positiv idrottsmiljö, där många spelar fotboll länge. Vår strävan är:
Glädje och utveckling för Åsas fotbollsspelare.

Genom samarbete

Att skapa glädje och utveckling för Åsa IF:s fotbollsspelare är en ständigt pågående process. Gul-Svarta tråden är framtagen för att vi som tränare/ledare i ÅSA IF skall ha ett stöd för spelarutveckling i planering och genomförande av träningar och matcher, samt hur föreningen vill att vi skall uppträda i vår ledarroll. Utvecklingsplanen omfattar spelare från 5–19 år. Innehållet tar sig från Svensk fotboll via Hallands fotboll till ÅSA IF.

Dokumenthistorik

Utgåva 2 (denna), gäller fr.o.m. 2023 03 01.

Förord

I detta dokument har vi försökt åskådliggöra Åsa IF:s fotbollssektions nya policy & spelarutbildningsplan "Den gul-svarta tråden". Syftet med dokumentet är att visa vad Åsa IF står för, vilka värderingar och målsättningar som föreningen har med vår ungdomsfotboll, samt att ge medlemmarna vägledning i hur vi ställer oss i situationer som kan uppkomma i samband med till exempel träning och matcher.

Det är viktigt att alla föräldrar, ledare, spelare och övriga som är verksamma inom föreningen har kännedom om detta dokument, och att det används dagligen i vår verksamhet som stöd i utvecklingsarbetet med föreningens ungdomar. Denna policy och spelarutbildningsplan bildar ramen för vår verksamhet och ska vara ett levande dokument som revideras årligen. Dokumentet och revideringsprocessen ägs av fotbollssektionen.

Februari:

Fotbollssektionen beslutar om uppdateringar
Nya "Gul-svarta tråden" träder i kraft

Januari:

Utkast med uppdateringar.

Mars:

Utbildning i Gul-svarta tråden i samband med Kick-off.

November/december:

Gul-svarta tråden revideras inför kommande år.

Maj:

Utbildning i Gul-svarta tråden för nya ledare

Oktober/november:

Utvärdering av Gul-svarta tråden i samband med ledarmöte. Alla i ÅIF har möjlighet att komma med idéer och synpunkter.

Innehållsförteckning

Gul-svarta tråden	1
Förord	2
Svensk fotboll	4
Hallands fotboll	4
ÅSA IF	5
Föreningens uppbyggnad och samarbete	6
Klubbkänsla	6
Utbildning	9-11
Träning	11-13
Tips till Tränaren:	12
Domaren	13
Matchvärd på våra hemmamatcher	13
Vi är en Hälsocertifierad fotbollsförening	13
Hur vi i ÅSA IF tränar och spelar	14
Proportionerna mellan träning och matcher	14
5-7 år - Fotbollsskolan	15
8-9 år - Nivå 1	16
10-12 år - Nivå 2	17
13-14 år - Nivå 3	18
13-14 år - Nivå 3 (Anfalls och försvarsspel)	19
15-16 år - Nivå 4	20
15-16 år - Nivå 4 (Anfalls och försvarsspel)	21
17-19 år - Nivå 5	22
17-19 år - Nivå 5 (Anfalls och försvarsspel)	23
Nivåanpassning	24
Laguttagning – policy för våra lag med spelare upp till och med 14 års ålder	24-25
Respekt och Fair play	25
Resultatredovisning på webben och i sociala medier	25
Tips till Föräldrar	26

Svensk fotboll

"Barn uppskattar och har behov av en positiv idrottsmiljö där de kan känna sig trygga". Så inleds Fotbollens spela, lek och lär¹, framtagna av Svenska fotbollsforbundet. Idrottspsykolog Johan Fallby² lägger till att "Utveckling ska inte pressas fram. Helst ska ju barnen vilja idrotta i hela sitt liv". Han uppmanar till att stanna i den lilla klubben och undvika stress. "De som blir allra duktigast är alltid de som har haft förbaskat roligt".

¹Källa: <http://fogis.se/barn-ungdom/spela-lek-och-lar/>

²Idrottspsykolog Johan Fallby är rådgivare till bland annat Svenska fotbollsforbundet och FC Köpenhamn.

Forskningen visar på tre olika vägar som är vanligt förekommande inom fotbollen:

- Tidigt engagemang
- Tidig variation
- Tidig specialisering

Tidig specialisering är den som diskuteras mest och som också med rätta är kontroversiell. Den innebär fokus på organiserad träning och matchning i tidiga åldrar, till och med så långt ned i åldrarna som sju-åtta år. Den innebär också att barn endast håller på med fotboll i tidig ålder. Även om vissa spelare når elitfotbollen genom den här vägen är den också förknippad med större risker och mer utslagning än andra vägar. Det är den väg av de tre som ger minst sannolikhet att nå långt. Tidigt engagemang innebär att barnet tidigt engagerar sig i fotbollen, men att den innehåller lite organiserad träning och matchning och istället mycket lek i fotbollen och även i viss mån andra idrotter upp till 12–15 års ålder.

Tidig variation innebär att barnet håller på med fotboll och andra idrotter upp till 12–15 års ålder. Verksamheten lägger stor vikt vid lek och en del organiserad träning, men detta kan ske i flera idrotter parallellt.

Åldersintervallen som anges ovan är endast vägledande. Såväl den praktiska erfarenheten som forskningen pekar på att det är en god idé att hålla på med flera idrotter.

Hallands fotboll

Hallands Fotbollsforbund tillhör landets ledande distriktsforbund i svensk fotboll, där ÅSA IF är en av medlemmarna. Vi har hjälp och stöd från forbundet och lyssnar på riktlinjer som kommer därifrån samtidigt som vi kommunicerar våra behov och idéer till distriktet.

Man bör träna dubbelt så många gånger som man spelar match. I Halland spelar vi matcher så här:

Rek ålder	Spelform
5-7 år	3 mot 3
8-9 år	5 mot 5
10-12 år	7 mot 7
13-14 år	9 mot 9
15 år och uppåt	11 mot 11

Hallands FF har beslutat att de nya, nationella spelformerna gäller i Halland från och med 2018.

Under 2016 meddelar Hallands fotbollsforbund om en förändring som innebär att flytta fokus från resultat till prestation och att göra det genom en utvecklad utbildningsform.

Distriktslagsverksamheten tas bort och Halland delas in i samverkansområden där forbundet nära samverkar med föreningarna och anpassar utbildning till det specifika behovet just där. Resurserna kommer på detta sätt fler till gagn och ska leda till bättre utveckling.

ÅSA IF

Vår förening bildades redan 1919 och vi tillhör numera den exklusiva skaran av föreningar som varit verksamma i över 100 år (!). Med vårt stora antal spelare är vi en av de största föreningarna i norra Halland. Sedan 1990-talet har ÅSA IF utvecklats till att främst vara en ungdomsförening, med fotboll, innebandy och pingissektioner innehållande många aktiva pojk- och flicklag. Fördelningen av våra fotbollsspelare är 58 % pojkar och 42 % flickor. Vi ser oss som en breddförening och vill skapa den bästa totala verksamheten för barn-, ungdoms-, dam- och herridrott i Åsa. Föreningen arrangerar årligen Åsacupen, Fotbollsskola och Sommarfotbollsskola.

Vårt representationslag spelar i division 3 sydvästra Götaland 2023. Vår vision innebär att målet för klubbens representationslag på herrsidan är att om 4 år d.v.s. 2024 vara det "bästa" herrlaget i Norra Halland, vilket vi definierar som högst placerade i seriesystemet. Idag (våren 2023) så innebär det spel i division 1. Vår ambition är att barn- och ungdomsspelare från föreningen utvecklas för att så småningom bilda stomme till våra junior- och seniorlag.

Åsa IF Ungdom

Åsa If 2025.

Verksamhet, Vision och Målsättningar.

Åsa If Ungdom uppdrag är att bedriva barn och ungdomsfotboll så att den utvecklar dem såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Åsa If vill utveckla spelarna till ansvarskännande människor, vilka respekterar regler och normer såväl som på plan och utanför.

Åsa If skall erbjuda en kvalitativt bra och genomtänkt fotbollsutbildning som är tillgänglig för alla. Fotbollsutbildningen skall främja den individuella färdigheten och lagspel. Individens egen utveckling skall alltid stå i fokus. Det innebär att lagets resultat är underordnat.

Åsa If skall vara en breddförening där alla barn och ungdomar skall känna sig inkluderade.

Vision.

Åsa If skall bedriva den kvalitativt bästa ungdomsverksamheten i kommunen.

Vi skall skapa en livslång relation till vår förening hos våra spelare. En relation som bygger på vår värdegrund och dess uttalade mål.

Åsa If skall skapa en grundförutsättning för att fostra egna spelare och ledare till framtidens Åsa lag.

Målsättningar.

Varje år skall ungdomsfotbollen leverera minst en spelare till permanent träning med något av våra A lag.

Åsa If ungdom skall ha som målsättningen att öka antalet ungdomar som på något sätt är engagerade i föreningen.

Att ständigt öka klubbkänslan i föreningen bland både spelare, ledare och föräldrar. Detta skall ske med vår värdegrund som bas.

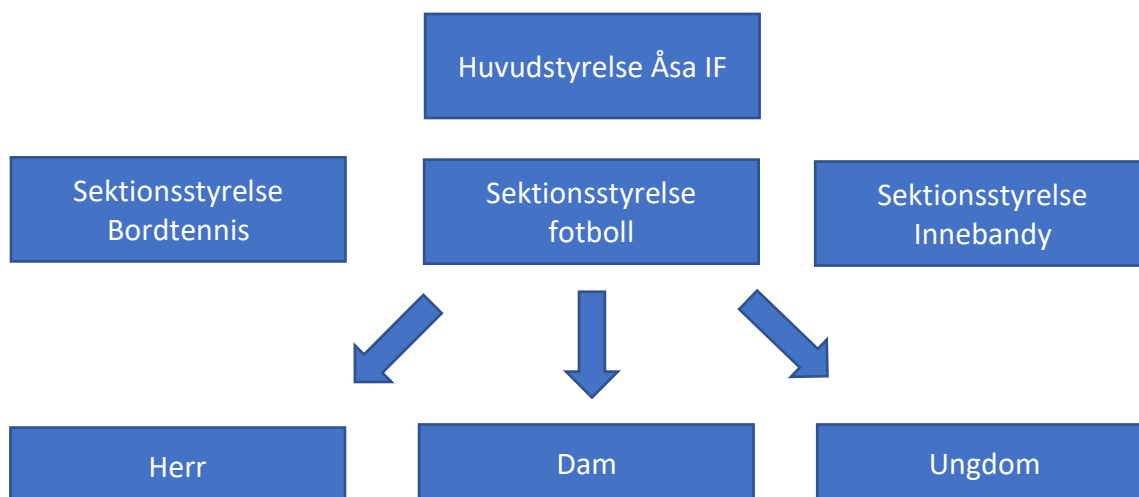
Samtliga lag skall gemensamt delta i en ungdomscup per år. Förutom Åsa Cupen. Ett bra exempel är Eskilscupen.

Samtliga lag skall som lagaktivitet se föreningens A lag minst en gång per år.

Vid våra idrottsplatser centralt i Åsa har vi tillgång till 4 gräsplaner och en konstgräsplan.

Föreningens uppbyggnad och samarbete

Föreningen är uppbyggd med följande lag för flickor/damer och pojkar/herrar i olika åldrar och i tillhörande sektioner:



Vi uppmuntrar till samarbete mellan lagen i föreningen och vill att man har nära kontakt och utbyte med lagen närmast runtomkring sig. Exempelvis kan detta ske med upp- och nedträning eller med att lag lånar spelare av varandra till match. Detta ska i så fall vara för att man behöver fler spelare till truppen, inte för att förstärka i första hand. Ett väl fungerande samarbete mellan lagen i föreningen och att spelarna känner varandra gynnar när de blir äldre och kommer att spela tillsammans i ungdoms-, junior- och seniorlag.

Möten för ledare och medlemmar i föreningen under året är årsmöte i februari, ledarupptakt i mars, ledarmöten under våren och föreningsutvecklingsdag under hösten. Föreningens styrelse har 7–9 ledamöter/suppleanter och möts i regel varje månad.

ÅSA IF har löpande kontakt med Hallands fotbollsforbund och dess kansli. Vi deltar i Dialogmöten för barn- och ungdomsfotbollen, Rådslag och Representantskap.

Klubbkänsla

Som medlem i ÅSA IF betalar man sitt medlemskap.

Det är viktigt att vi har samma träningskläder, overaller osv. Vi är medvetna om att vi representerar ÅSA IF vid träning och match men även vid sidan av planen, speciellt med ÅSA IF kläder på oss.

Vi ställer upp för föreningen vid Åsacupen, med mera. Vi tänker också på att det går att engagera sig i föreningsgemensamma roller såsom sektionsmedlem, funktionär eller i någon av kommittéerna Ekonomi, Evenemang, Sponsring, Anläggning, Domare och Utbildning.

Viktigt för oss:

- Vi skall ge våra ungdomar en innehållsrik och meningsfull fritidssysselsättning
- Vi skall fostra ungdomarna till ett korrekt socialt uppträdande såväl på som utanför planen samt till att ta hänsyn och följa gemensamma regler

- Det är viktigt att både ledare och föräldrar tänker på att vi har med barn att göra och därför anpassar kraven därefter
- Skolarbetet går alltid i första hand
- Lekmomentet och det roliga skall hela tiden vara tyngdpunkten i verksamheten så att ett bestående intresse för fotboll skapas
- Vi skall ge ungdomarna en fotbollsutbildning där såväl individuella färdigheter som lagspel tränas.
- Vi skall erbjuda våra ungdomar möjlighet till fotbollsträning året runt. De barn som deltar i andra aktiviteter skall inte hindras att göra detta. Under fotbollens lågsäsong skall vi uppmuntra barnen att ägna sig åt annan idrott, det gynnar barnens och ungdomarnas utveckling
- Vi skall ta ansvar att få barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet för att skapa förutsättningar för ett fortsatt aktivt liv
- Genom vår utbildningsplan skall vi hålla hög kvalitet på utbildningen och därmed öka möjligheterna att få fram välutbildade spelare
- Vi skall ha en verksamhet som gör det möjligt för ungdomarna att, parallellt med den aktiva tiden, utbilda sig till ledare, domare mm i klubben

Som ledare i Åsa IF vill vi att du:

- Följer den-Gul-Svarta tråden och föreningens policys och riktlinjer i övrigt
- Föregår med gott exempel både på och utanför planen och är lyhörd för hur andra tänker och känner
- Förstår och uppskattar att ungdomar har olika fysiska och psykiska förutsättningar att utvecklas som fotbollsspelare
- Motverkar utslagning genom att aldrig tolerera att mobbning och tråkningar förekommer
- Skapar en tolerant, öppen och uppmuntrande atmosfär bland dina spelare
- Tänker på att återkoppling skall ges i positiv anda
- Se till att bedriva en inspirerande och stimulerande fotbollsverksamhet
- Planerar och kommer alltid väl förberedd till träningar och matcher samt uppträder "Åsa IF-klädd"
- Se till att alla går från träningen med ett stärkt självförtroende
- Ledare i Åsa IF som har uppdrag i föreningen och har direkt eller regelbunden kontakt med barn (under 18år) måste lämna in ett begränsat utdrag ur belastningsregistret. Vid nytillsättning skall detta lämnas in omgående medan tidigare tillsatta ledare lämnar in vid en viss regelbundenhet enligt den rutin som föreningen fastställer.

Det är inte den enskilda tränaren/ledaren, utan det är ÅSA IF som avgör hur vi ska spela, tänka och uppträda, baserat på föreningens värdegrunder. Förutsatt att du som tränare och ledare i vår förening följer denna Gul-svarta tråden har du mandat att inför spelare, föräldrar och andra uttrycka dig i ÅSA IF: s namn, såsom exempelvis att "ÅSA IF vill att alla skall spela lika mycket" eller att "Åsa IF har bestämt att 9-åringar skall träna två gånger i veckan". På så sätt får våra värderingar genomslag i föreningen och mandatet blir dessutom ett stöd till den enskilde tränaren/ledaren.

Laget

Fotboll är en lagsport där allas insatser betyder lika mycket. Vi måste trivas, ha roligt, känna samhörighet och ha en vilja att samarbeta för att lyckas i verksamheten.

Lagkänsla

När vi går ut på planen för träning eller match skall vi skapa ett engagemang och en vilja att göra vårt bästa. Går det bra i matchen och laget vinner, måste vi få känna och ge uttryck för segerglädje. Men

det är viktigt att glädjen över en vunnen match inte blir till hån av en besegrad motståndare. Lika självklart som att få känna glädje vid vinst är det viktigt att vi stöttar och uppmuntrar varandra vid en motgång och får visa och känna besvikelse.

Vinna till varje pris, eller?

När det gäller ungdomsfotboll får vi aldrig glömma bort att verksamheten skall bygga på kamratskap, lagkänsla och "Fair Play". Tävlingshets och utslagning skall motverkas. Varje enskild spelares personliga utveckling är viktigast. Ju högre upp i åldersgrupperna vi kommer desto mer tävlingsinriktad blir fotbollen. Vi har därför en policy/utbildningsplan för hur träning och utbildning skall ske i olika åldrar.

Spelares tillhörighet

Vår policy är att man tillhör sin åldersklass; tränar och spelar match med medspelare i samma årskull. Ungdomsansvarig skall vara inblandad i beslut vid eventuella enskilda fall. Vårt fokus skall vara att erbjuda stimulans och utveckling för spelarna inom laget och via samarbete med äldre och yngre lag.

Uppflyttning av spelare

Uppflyttning skall ses som ett verktyg för att individanpassa vår utbildning och se förbi de traditionella tankarna om fasta åldersgrupper

ÅSA IF ser detta som ett verktyg för hela organisationen och ser inget behov av att fastställa någon minimiålder för uppflyttning

Kriterier för uppflyttning

Spelaren skall ligga långt fram i sin utveckling och i sitt ordinarie lag. Spelaren skall även vara både fysiskt och mentalt redo för detta

Följande egenskaper hos en spelare skall beaktas:

Kvalité – Ambition – Beteende – Mognad

Samtliga dessa fem måste uppfyllas

- Teknik – funktionell/anfall och/eller försvarstekniker
- Snabbhet – Med och utan boll
- Spelförståelse – Hur väl spelaren förstår spelet
- Speluppfattning – Med vilken snabbhet spelaren värderar och utför situationer på fotbollsplan
- Karaktär – Spelaren är motiverad att lägga ner den tid och kraft som behövs. Ambitionen ska vara tydlig, spelaren ska "lysa"

Permanent uppflyttning

När spelaren ligger så pass långt fram i sin utveckling att spelaren tillhör den främsta i sin grupp, så bör spelaren permanent flyttas upp. Beslut kring permanent uppflyttning tas i samråd mellan ledare och ungdomsansvarig.

Temporär uppflyttning

Med temporär uppflyttning menas att spelare under en begränsad tid tränar endast med det lag som spelaren är uppflyttad till.

Temporär uppflyttning matcher

Vid behov kan spelare behöva flyttas upp vid matchning.

Om det sker meningsskiljaktigheter vid uppflyttning ska beslut tas av ungdomsansvarig

Nya spelare

När det kommer en ny spelare till ditt lag bör man låta han/hon träna en gång med laget innan man tar upp personuppgifter. Om spelaren kommer från en annan klubb i kommunen skall vi se till att denna klubb informeras antingen av spelaren själv eller av vår ledare.

Tränaren/Ledaren

I de yngre åldrarna är lek och lustbetonad träning viktigare än serie- och cupspel. Vi måste därför anpassa träningen till de olika åldrarna. Vi hänvisar till spelarutbildningsplanen, men kort: För att bli en bra fotbollsspelare måste teknik och bollbehandling grundläggas tidigt. Konditionsträning bör inte startas före 13–14 års ålder. Styrketräning med annat än den egna kroppstyngden skall inte förekomma alls innan 15 års ålder.

Att tänka på vid träning:

- Låt aldrig en sjuk eller skadad spelare delta i träning. Här refererar vi till SvFF/Folksams "Spelklar"³
- Ställ inte högre krav än vad spelarna klarar av
- Ha en positiv attityd
- Uppmuntra och ge beröm

Att tänka på vid match:

- Kritisera aldrig domare eller motståndare
- Låt aldrig en sjuk eller skadad spelare delta i match
- Låt spelarna turas om att vara lagkapten
- Låt spelarna prova på olika positioner i laget

Utbildning

Vi har tur, ÅSA IF är en mycket generös förening vad gäller utbildning! Vi uppmuntrar våra tränare, ledare och spelare att ta chansen att utbilda sig, såtillvida det jämkar med kraven för spelarnas nuvarande eller närmast kommande nivå. Det gynnar våra spelares utveckling.

SvFFs Spelarutbildning

En spelarutbildningsplan beskriver vad en spelare bör träna på samt vilka anfalls- och försvarsmetoder som laget kan använda. Vi följer Svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan. Den beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare i åldern 6–19 år och ge möjlighet till ett livslångt lärande samt en aktiv livsstil. Syftet med planen är att öka kunskapen om fotboll genom att utgå från aktuell forskning och beprövad erfarenhet. Spelarutbildningsplanen ger svar på vad som ska tränas och tränarutbildningen svarar på hur det ska gå till. Spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas. Nivåindelningen är:

- Nivå 1 (6–9 år) – Fotbollsglädje
- Nivå 2 (9–12 år) – Lära för att träna
- Nivå 3 (12–16 år) – Träna för att lära
- Nivå 4 (16–19 år) – Träna för att prestera



Föreningens utbildningsplan

För att vi skall kunna leva upp till våra målsättningar med verksamheten krävs att våra ledare/tränare och domare utbildar sig. Ledare och domare uppmuntras att ha gått utbildningen för **Leda laget**. Sisus utbildning **Grundutbildning för tränare** är obligatorisk för Hälso-certifieringen och vi har även **Föreningslära, Kostlära, Nolltolerans** och **Domarutbildning**. Vi har i ÅSA IF en fin tradition av välutbildade ledare och vi uppmuntrar och stöttar ledare/tränare att utbilda sig. Perioden oktober till mars (fotbollens lågsäsong) brukar vara lämplig tid att gå på utbildning. Hallands fotbolls-förbund planerar kurser under denna period. Nedan är Svenska fotbolls-förbundets utbildningar, som vi går på genom HFF:s försorg:

<http://halland.svenskfotboll.se/utbildning/>

Tränarutbildning C: Tränarutbildning C är instegsutbildningen i fotbollens tränarutbildning. Den tar upp de delar av fotbollen som berör en tränare för unga lirare och för dig som senare vill gå vidare i din tränarutbildning.

Målvaktstränarutbildning C: C-diplom är målvaktstränarutbildningens första kurs som ska stimulera och förstärka utvecklingen av målvaktsspelet inom barn och ungdomsfotbollen.

Tränarutbildning B Ungdom: I tränarutbildning B Ungdom visas hur kvaliteter kan integreras i olika former av spelträning men också hur färdigheterna kan tränas isolerat.

Målvaktstränarutbildning B: Målvaktstränarens arbete betyder mycket för svensk fotboll i allmänhet och målvaktsspelet i synnerhet. Våra målvakter förtjänar kompetenta tränare som hjälper dem i utvecklingen av sin förmåga, stimulerar deras lärande och bidrar till ett fortsatt intresse för målvaktsspelet.

UEFA B Seniortränarutbildning: Tränarutbildning UEFA B tar upp alla delar av fotbollen som berör en tränare. Innehållet speglar den kompetens som en modern tränare behöver för att leda sitt lag och

sina spelare till större kunnande och förmåga. En toppmodern tränarutbildning med hög ambitionsnivå.

ÅSA IF arrangerar också utbildningar som vi håller internt för föreningens ledare/tränare. Till vår hjälp har vi instruktörer från bland annat Halland Fotbollsforbund.

Vår utbildningsplan för tränare, ledare och spelare i ÅSA IF finns i vår Hälsocertifiering, se i "Dokument" på ÅSA IFs webbsida.



Träning.

Träningsråd:

- Kom väl förberedd.
- Var tydliga med de regler som gäller för spelarna; att komma i tid, ha rättutrustning (vattenflaska, benskydd, överdragskläder, mössa och vantar när det behövs), lyssna och visa hänsyn till sina medspelare och tränare
- Mycket spel!
- Skriv ner övningarna så att du kan visa dina kollegor före träningen vad ni skall träna på.
- Kom i god tid till träning och match.
- Bygg din träning på barns naturliga behov = rörelse, glädje, engagemang, delaktighet och förståelse. Undvik övningar där spelarna blir stående i rad och väntar på sin tur.
- Se till att alla spelarna vid varje träningstillfälle har tillgång till var sin boll.
- Ge beröm ofta, använd aldrig negativ kritik.

- Lär ut helheten och förklara övningens syfte "Varför tränar vi detta?" Få och tydliga anvisningar
- Ge utrymme till barnens fantasi. Använd frågeteknik (Guided discovery)
- Undvik att lära ut teknikövningar när utövarna är trötta eller omotiverade.
- Lär ut genom att visa.
- Anpassa träningen efter gruppens motivation och kunskapsnivå.
- Var aldrig rädd för att gå in och bryta och ändra och förtydliga en misslyckad övning och för bättre resultat. Lika viktigt är att låta en övning som fungerar bra dra över på tiden, i stället för att byta övning.
- Försök att aldrig avsluta en teknikövning med misslyckat resultat.
- Lägg in drickapausar i träningen.
- Gå från det lätta till det svåra.
- Använd alltid boll i alla övningar.
- Låt spelarna hjälpa till att samla ihop materialet ni använt på träningen.

Försök att få en positiv inställning till träning

Träningen skall handla om att UTVECKLA, UPPFOSTRA och UTBILDA våra spelare. Vi skall planera och arbeta på lång sikt för att nå bra resultat. Försök att få spelarna att förbereda sig på samma sätt inför träning som de gör inför match, med avseende på vila, kost och utrustning. Försök också att planera skolan och andra aktiviteter för att skapa utrymme till träning.

Motivationsklimat i föreningen

Vi vill skapa en positiv idrottsmiljö. Vår strävan är att erbjuda glädje och utveckling för Åsas fotbollsspelare. Vi vill bidra till att många spelar fotboll länge och blir så bra de önskar.

I ÅSA IF ska spelarna och tränarna/ledarna ha lust och vilja träna och spela. För att öka motivationen jobbar vi med förstärkning för att det ger spelaren något positivt eller för att spelaren blir av med något negativt. En spelare anser sig vara kompetent när fokus ligger på ansträngning, utveckling och lärande. Vi som tränare/ledare ska lägga merparten av vårt fokus på att återkoppla på spelarnas aktion och beteende i stället för att instruera. Det får barnen och ungdomarna att lära sig att våga prova nya saker, som ibland lyckas och ibland misslyckas. Återkoppling och förstärkning av önskat beteende skapar utveckling och lärandeprocessen fortsätter.

Då idrottsglädje, prestation och utveckling är det viktigaste, inte resultatet, skapar vi spelare som drivs av inre motivation till skillnad från yttre motivation. Inre motivation är avgörande för att på lång sikt trivas och fortsätta utvecklas.

Tips till Tränaren:

- Bygg upp ett positivt motivationsklimat med känsla av välkomnande, acceptans och samhörighet.
- Ge barnen möjlighet att skapa goda relationer och få kompisar inom fotbollen.
- Ge barnen tid och möjlighet att etablera och vårda sociala relationer mellan sig själva och andra barn samt till vuxna.

- Låt barnen få möjlighet att uttrycka sina åsikter samt ta dessa på allvar och visa stor hänsyn till barnens perspektiv.
- Gör roliga och varierade träningar och gör matcherna lustfyllda.
- Ge barn tid för att lära färdigheterna i fotboll.
- Uppmuntra barnen att alltid göra sitt bästa efter sina egna förutsättningar, oavsett prestation eller resultat.
- Spela matcher utan resultatkrav eller överdrivna krav på prestation. Fokusera istället på att barnen ska kämpa så väl de kan utifrån sina egna förutsättningar.
- Ledarna ska lyfta fram glädjen och tona ner allvaret.
- Förstå att ledarens förhållningssätt påverkar barn olika.
- Alla barn ska vara lika mycket värda i alla situationer på och vid sidan av planen, under träning och match.
- Visa respekt för att barn har olika erfarenheter som påverkar uppfattningar och beteende.

Domaren

Vi skiljer på föreningsdomare och förbundsdomare. ÅSA IF som förening utbildar och tillhandahåller domare till matcher för barn och ungdomar i de yngre åldrarna. Dessa domare är ofta aktiva spelare i de yngre ungdomsåren.

Föreningens lag ska ha en domarkontakt i laget (förälder) som kommunicerar med föreningens domaransvariga och ser till att laget har domare till hemmamatcherna. Därtill ska det finnas en domarfadder per lag (förälder) som stöttar domaren/domarna på plats under match och ger henne/honom uppmuntran och stöd. Domaren försöker också göra sitt bästa.

Att tänka på: Det är tränare och ledare som leder matchen tillsammans med domare och motståndarnas ledare och tränare!

Matchvärd på våra hemmamatcher

Vi har infört Matchvärd på våra hemmamatcher för barn- och ungdomslag, från flickor/pojkar 10 år till och med U-lagen 14 år. Detta i syfte att upprätthålla en positiv idrottsmiljö där alla ska ha roligt med fotbollen och där våra domare trivs och ges möjlighet att utvecklas i sin domarroll.

Hallands FF har beskrivning av Matchvärdensrollen. Där framgår bland annat att matchvärden ska:

- Stötta domaren innan, under och efter match
- Agera mot beteende som inte är förenligt med nolltoleransen

Trevligt också att ta emot domare och motståndarlag innan match och presentera sig, samt informera om att du finns på plats under hela matchen och efteråt.

Vi är en Hälsocertifierad fotbollsförening

Vår fotbollsförening är Hälsocertifierad – en central del i ÅSA IF:s verksamhet. Det ställer krav vi årligen ska uppfylla. Det ger riktlinjer på hur vi ska förhålla oss till fysiskt och psykiskt våld (nolltolerans), alkohol, droger, jämställdhet och mångfald, demokrati och delaktighet samt utbildning. Att vi uppfyller att vara en Hälsocertifierad förening ger oss inte bara en väl fungerande verksamhet med ordning och reda där vi trivs, utan även ekonomiskt tillskott i form av bidrag från kommunen.

Dokument kring vår Hälsocertifiering finns på vår webbsida www.asaif.com

Hur vi i ÅSA IF tränar och spelar

Träningsmoment

Ett normalt träningspass varar i 60–90 minuter och uppdelas i följande moment:

Uppvärmning

Behövs för att få igång cirkulation och uppnå en gynnsam temperatur i muskeln. Avsikten är att förbereda kroppen för hårdare aktivitet och undvika skador. Bollen bör vara med så mycket som möjligt. Genomför gärna ADR – Aktiv Dynamisk Rörelse under uppvärmning inför träning och match. Ingen statisk stretchning, där vi stannar i ytterlägena, före träning eller match.

Teknikträning

Under barn och uppväxtåren är det lätt att lära in nya rörelser och färdigheter. En särskilt gynnsam period är mellan 8-12 år. Mycket stor del av träningstiden just i dessa åldrar bör därför ägnas åt teknik. Självklart måste vi även i fortsättningen träna teknik, men nu i ett högre tempo och genom stegring av svårighetsgraden på övningarna.

Spelträning

Innefattar spel, smålagsspel och spelmoment. I denna form av träning måste spelaren tillämpa och utnyttja sina tekniska och taktiska kunskaper. Träningen ger stora möjligheter att lära spelarna spelets grundförutsättningar. Genom styrningar i spelet får man spelarna att i spelträningen använda och öva på något speciellt moment. Barn har också roligt genom att spela smålagsspel. Spelformen ger stora möjligheter att dribbla och göra mål vilket motiverar ytterligare.

Töjning/Stretchning

Töjning/Stretchning syftar till att öka och bibehålla den naturliga rörlighet som finns hos barn och ungdomar. Det skall ske genom aktiv dynamisk rörelse, ADR, där vi gungar mjukt ut mot ledens ytterläge och direkt gungar tillbaka. I de yngre åldrarna räcker det med stretchning efteråt, mest för att lära in ett beteende de har nytta av när de blir äldre. Högre upp i åldrarna görs träningen mer speciell för att förbättra rörelseomfånget i de leder som är mest utsatta i fotboll. Stretching är också mycket viktig för att förebygga skador.

Proportionerna mellan träning och matcher

Att spela match är självklart något som alla spelare ser fram emot. Träningen skall dock vara den dominerande delen eftersom den ger våra spelare möjlighet att förbättra sina kunskaper och därmed skapa en fast grund för sitt fotbollsutövande. Matchen kan i sin tur fungera som en slags utvärdering av det spelaren har lärt sig under träningarna. Antalet tränings- och matchtillfällen bör variera beroende på spelarens ålder. Vi måste ge spelaren en chans att återhämta sig fysiskt såväl som psykiskt mellan matcherna. Antalet träningar bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher. Sträva efter att alltid ha minst två träningar mellan matcherna.

Ambition:

- Skapa intresse

Nyckelord:

- Glädje!

Allmän information

- 3 mot 3 (6-7 år).
- Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former och att lära sig att fungera i grupp.
- Mycket lekar och stafetter men övningar i små grupper så alla får mycket bollkontakt.

Teknik

- Koordination, rörelse och motorik
- Löpa med boll
- Stanna boll
- Vända med boll
- Tillslag, passa till medspelare och skott
- Lekar med boll
- Smålagsspel (minst halva per träningen), alla rör bollen mer

	Träning/vecka	Träningsmatcher	Träningsläger	Seriematcher	Cuper	Teori	Föräldramöte
Vinter	-	-	-	-	-	-	-
Vår	1	-	-	-	-	-	-
Sommar	1	-	-	-	-	-	-
Höst	1	-	-	-	-	-	-

Målsättning:

- Alla ska ha roligt och vilja fortsätta spela fotboll i Åsa IF.

Teknikutrustning:

- Bollar – 1 boll/spelare
- Koner
- Västar

Ambition:

- Fotbollsglädje

Nyckelord:

- Glädje!

Allmän information

- 5 mot 5
- Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former och att lära sig att fungera i grupp.
- Grundläggande regelkunskap.
- All träning är anfallsinriktad. I denna ålder håller vi inte på med försvarsspel.
- Mycket lekar och stafetter men övningar i små grupper så alla får mycket bollkontakt.

Teknik

- Löpa med boll
- Stanna boll
- Vända med boll
- Tillslag, passa till medspelare och skott
- Lekar med boll
- Smålagsspel (minst halva träningen), alla rör bollen mer

	Träning	Träningsmatcher	Träningsläger	Seriematcher	Cuper	Teori	Föräldramöte
Vinter	1	-	-	-	-	-	-
Vår	2	-	Lokalt	Sammandrag i KBA	Lokala	-	Ja
Sommar	2	-	-	Sammandrag i KBA	Lokala	-	-
Höst	1	-	-	-	-	-	-

Målsättning

- Se/berömma alla spelare vid varje träning.
- spelarna lär sig vad spelbredd är.
- behärska passning och mottagning med båda fötterna.
- bedriva strukturerad och bra träning utefter ovanstående punkter.
- varje spelare skall röra bollen så många gånger som det är möjligt vid varje träning

Teknikutrustning

- Bollar – 1 boll/spelare
- Koner
- Västar

Ambition:

- Träna för att lära

Nyckelord:

- Glädje!

Allmän information

- 7 mot 7
- 20-30 minuter/träning skall bedrivas med inriktning på teknik
- Fortfarande ska leken och glädjen med en fotboll stå i centrum. Vi ska få spelarna att utveckla sin spelförståelse, att tänka fotboll på rätt sätt. Teknikträning ska fortsatt ha högsta prioritet. Vi ska utveckla starka och svaga sidor.
- Fokus på smålagsspel och teknikträning. Målvakter ska erbjudas målvaktsträning om intresse finns.
- Fokus på anfallsspel, passningsskugga (göra sig spelbar). Inget försvarsspel tränas på i denna ålder.

Teknik

- Finter, passningsfint och skottfint
- Bollkontroll (driva, dribbla)
- Skott (bredsida och vristskott)
- Smålagsspel
- Passningsspel med båda fötterna
- Bollmottagning med båda fötterna
- Nicka stillastående
- Inkast

	Träning	Träningsmatcher	Träningsläger	Seriematcher	Cuper	Teori	Föräldramöte
Vinter	1	-	-	-	-	-	-
Vår	2	-	Lokalt	1	Lokalt	-	1
Sommar	2	-	Lokalt	1	Lokalt	-	-
Höst	2	-	-	1	-	-	1

Målsättning

- Se/berömma alla spelare vid varje träning.
- Spelarna lär sig vad spelbredd är.
- Behärska passning och mottagning med båda fötterna.
- Bedriva strukturerad och bra träning utefter ovanstående punkter.
- Varje spelare skall röra bollen så många gånger som det är möjligt vid varje träning

Hur

- Jobba i 3-veckorsperioder med samma tema

Ambition:

- Träna för att lära

Nyckelord:

- Glädje!

Allmän information

- 9 mot 9
- 20-30 minuter/träning skall bedrivas med inriktning på teknik
- I denna ålder ska spelarnas taktiska och tekniska färdigheter förbättras ytterligare. Spelförståelsen ska fortsätta utvecklas (t.ex. Offsideregeln tillämpas).
- Tempot på träningar och match ska höjas.
- Snabbhet i tanke och action ska förbättras.
- Kraven på kvalitet, användning av båda fötterna etc ska höjas. Speciellt fokus läggs på spelarnas kreativitet.

Teknik

- Finter – utöka antalet finter med t.ex. kroppsfiner & överstegsfinter
- Driva bollen i hög fart med riktningsförändringar
- Skott – nu även i fart och på volley
- Passningsspel med båda fötterna – lägg till vristpassning och med utsidan
- Bollmottagning – även med lår och bröst
- Nicka – med precision och kraft, både anfalls- och försvarsnickar
- Vändning – olika typer av vändningar

	Träning	Träningsmatcher	Träningsläger	Seriematcher	Cuper	Teori	Föräldramöte
Vinter	3	Ja	-	-	1	-	-
Vår	3	-	Ja	Ja	2	Ja	Ja
Sommar	3	-	Ja	Ja	1	Ja	-
Höst	3	-	-	Ja	1	-	Ja

Målsättning

- Bedriva strukturerad och bra träning med fokus på ovan.
- Se all spelare och ge dem beröm vid varje träning.
- Behärska passning och mottagning med båda fötterna.
- Varje spelare ska röra bollen så många gånger som möjligt vid varje träningstillfälle.

Hur

- Jobba i 3-veckorsperioder med samma tema
- Teknikträning i smågrupper
- Spelövningar
- Smålagsspel
- Spelmomentsövningar
- Snabbhetsträning, gärna med boll.
- Spel med tillslagsbegränsninga
- Speciellmålsvaktsträning

13-14år – Nivå 3 (Anfalls och försvarsspel)

Anfallsspel

- Passningsskugga
- Spelavstånd, spelbredd och speldjup
- Väggspele
- Passning i djupled på fri yta
- Fortsätta utveckla grundförutsättningarna – spelbredd, spelavstånd och speldjup
- Tillbakaspel och understöd
- Vända spelet
- Överlämning, överlappning och V-löpningar
- Inlägg, fasta situationer
- Spel på 3:e spelare

Försvarsspel

- Försvarssida
- Markering
- Grunderna i press, understöd, täckning, överflyttning, zon-markering och man-man markering

Ambition:

- Träna för att lära

Nyckelord:

- Glädje!

Allmän information

- 11 mot 11
- 20-30 minuter/träning skall bedrivas med inriktning på teknik
- Tempo ska höjas ytterligare på träningar och matcher och ställer där med högre krav på spelarnas inställning och intresse att förbättra sig som fotbollsspelare.
- Spelförståelse och kreativitet ska särskilt utvecklas.
- Ska skolas in i 11 mot 11 fotbollen, spelarna ska testa olika platser men specialisering påbörjas.
- Fysträning individuellt anpassad
- Träna matchlikt och positionsanpassat

Teknik

- Repetering av tidigare moment – nu med högre kvalitet, tempo och användning av båda fötterna.
- Crossbollar – viktigt med precision och tillslag på boll vid längre passningar.
- Nicka – nu med upphopp, både anfalls- och försvarsnickar

	Träning	Träningsmatcher	Träningsläger	Seriematcher	Cuper	Teori	Föräldramöte
Vinter	3	Ja	-	-	-	-	-
Vår	3	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Sommar	3	-	-	Ja	Ja	Ja	-
Höst	3	-	-	Ja	-	ja	Ja

Målsättning

- Förbereda för juniorfotboll
- Behålla spelaren i fotbollsfamiljen
- Utbilda spelaren långsiktigt

Hur

- Jobba i 3-veckorsperioder med samma tema
- Teknikträning, individuellt och i smågrupper
- Spelövningar
- Smålagsspel
- Spelmomentsövningar
- Helplansspel
- Snabbhetsträning, gärna med boll.
- Spel med tillslagsbegränsningar

Försvarsspel

- Försvarssida och markering ska fungera utan problem
- Press, understöd Markering
- Täckning, överflyttning
- Zon-markering och man-man markering

Anfallsspel

- Fortsätta utveckla grund förutsättningarna – spelbredd, spelavstånd och speldjup
- Spel utan boll
- Spel på 3:e spelare

Ambition:

- Träna för att prestera

Nyckelord:

- Glädje!

Allmän information

- 11 manna
- Tempo ska höjas ytterligare på träningar och matcher och ställer där med högre krav på spelarnas inställning och intresse att förbättra sig som fotbollsspelare.
- Spelförståelse och kreativitet ska särskilt utvecklas.
- Konditionsträning i spelform
- Fysträning individuellt anpassad
- Träna matchlikt och positionsanpassat

Teknik

- Repetering av tidigare moment – nu med högre kvalitet, tempo och användning av båda fötterna.

	Träning	Träningsmatcher	Träningsläger	Seriematcher	Cuper	Teori	Föräldramöte
Vinter	3	Ja	-	-	-	-	-
Vår	3-4	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Sommar	3-4	-	-	Ja	Ja	Ja	-
Höst	3	-	-	Ja	-	Ja	Ja

Målsättning

- Utbilda spelaren långsiktigt för framtida seniorspel

Hur

- Teknikträning, individuellt och i smågrupper
- Spelövningar
- Smålagsspel
- Spelmomentsövningar
- Helplansspel
- Snabbhetsträning, gärna med boll.
- Spel med tillslagsbegränsningar
- Speciell målvaktsträning

Försvvarsspel

- Positionsanpassat med fokus på individuell utveckling

Anfallsspel

- Positionsanpassat med fokus på individuell utveckling

Nivåanpassning

Så här definierar vi toppning och nivåanpassning:

Topping är att på någons bekostnad skapa en tillfällig och kortsiktig framgång, exempelvis att vinna den enskilda matchen eller cupen.

Nivåanpassning är att utifrån grupp och individ anpassa verksamheten så att utvecklingen för varje enskild spelare blir optimal genom tillräcklig men inte överdriven utmaning. Varje spelare ska utvecklas på sin nivå.

Svenska fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan klargör att framgång i första hand mäts i spelarutveckling och inte i matchresultat. Vi tror på det. Vi tror också att glädje och långsiktig utveckling varken tillskrivs lag som ständigt vinner, eller lag som ständigt förlorar, utan lag som ofta spelar jämna matcher. Därmed tror vi på nivåanpassning; att hitta tillräcklig men inte överdriven utmaning. Det gynnar individen och laget, i strävan efter utvecklingsutrymme på den nivå den enskilda spelaren och laget är för närvarande.

- Därför kan nivåanpassning ske på träning i olika typer av övningar. (En spelare som ständigt lyckas blir inte utmanad, utvecklas inte och kan tröttna. En spelare som sällan lyckas misströstar och kan tröttna. Sträva därmed efter att hitta rätt utmaning för alla)
- Därför ska ledare för en stor spelartrupp anmäla lag i olika serier, med varierad nivå. (Tidigare klass 1, 2, 3, numera divisioner, indelade på hela distriktet eller geografiskt)
- Därför ska våra ledare i föreningen samarbeta och ha utbyte av spelare mellan lagen. Spelare ska kunna erbjudas utmaning och utveckling på sin nivå.

Första gången ledare/tränare i vår förening har rätt att ta ut det bästa laget för dagen är till DM – distriktsmästerskapet i Halland, som är från 15 år och uppåt.

Laguttagning – policy för våra lag med spelare upp till och med 14 års ålder

Vi vill att våra barn- och ungdomsspelare kommer till träningarna och är engagerade där; vill göra sitt bästa. Vi är nämligen övertygade om att vi bygger glädje och utveckling av att vara tillsammans, träna och utvecklas ihop. Träning ger färdighet – individuellt och för laget.

Träningsflit och engagemang skall premieras vid urval till match och cup. Våra ledare har rätt att titta på träningsnärvaro vid uttagningar, då antalet spelare är fler än vad som ryms för respektive aktivitet – max antal spelare per anmält lag.

Cuper, särskilt med övernattnings, är ofta spelarnas höjdpunkter under en säsong – roliga både på och utanför planen. Här ska ledarna tänka på att erbjuda så många spelare det går möjlighet att få åka med tillsammans. Anmäl hellre ett extra lag till cupen i stället för att behöva tacka nej till spelare som tvingas stanna hemma. Cuper utvecklar lag- och föreningssammanhållningen mycket, vilket vi ska dra nytta av.

Träningsnärvaro under högsäsong är den som skall räknas in, alltså från 1 april till och med sista september. Därefter uppmuntras våra barn- och ungdomsspelare att prioritera sina vinteridrotter, varav träningsnärvaro för fotboll under lågsäsong blir missvisande.

Kallelser för laguttagning skickas ut på e-mail via Sportadmin och på dess medlemsapp. Ej besvarad kallelse i tid ger ledare rätt att kalla nästa spelare på listan i stället.

Respekt och Fair play

ÅSA IF har ett gott rykte som vi ska vara stolta över och vårda. Vi följer därmed följande:

- Vi gör vårt bästa för att ha kul, spela bra fotboll och utvecklas – för respekten för laget och för oss själva.
- Vi sköter oss och visar respekt för varandra, motståndarna och domaren.
- Vi kämpar och spelar juste, fysisk fotboll. Vi vill inte själva bli skadade och vill inte heller skada motståndaren. Vi ber motståndarspelaren om ursäkt om denne har gjort illa sig.
- Fotboll följer regler. Eventuella synpunkter på domslut ges av ledare, ingen annan.
- Vi tackar motspelare, ledare, domare och publik efter matchen.
- Vi firar våra segrar. Vi hånar inte andra, utan tackar för motståndet. Vi vinner och förlorar tillsammans som ett lag.
- Vi gör rätt för oss och sköter oss. Vi samlar ihop våra grejer och lämnar minst lika snyggt efter oss som när vi kom.
- Vi håller reda på och är rädda om våra egna och föreningens/andras saker.
- Vi visar den respekt och spelar det fair play som vi själva vill bli bemötta med. För att det kommer att stärka vårt goda rykte.

Resultatredovisning på webben och i sociala medier

Svenska fotbollsförbundet menar att utveckling och prestation är överordnat resultatet. Det ligger i linje med hur vi ser på det. Som följd av detta redovisar våra lag till och med 12 år inga resultat på hemsidor eller på andra sociala medier.

Fotbollens policydokument finns på vår webbsida www.asaif.com



Tips till Föräldrar

Föräldrar skall heja och stötta. Föräldrar skall inte instruera och coacha, den rollen har tränarna/ledarna, för tydligheten mot spelarnas skull.

När det gäller barns idrottande finns det bra riktlinjer för föräldrar. Om barnet själv får bestämma skulle kanske hans eller hennes riktlinjer se ut så här:

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.
- Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte i morgon, och jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden.
- Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt.
- Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på mig
- Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, när det är bra att värma upp, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet.
- Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig.
- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.
- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.
- Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till ett VM ändå...
- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.
- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där. Inklusivt mig själv.
- Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man långt.
- Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck, och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match eller tävlar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.