

ÖVER GULGRÖNA GRÄNSER

Policy för samverkan och
samarbete över åldersgränserna





Inom Hertzöga BK skapar vi träningsgrupper utifrån ålder. En administrativ enhet per årskull, som kan bestå av en eller flera träningsgrupper. Spelare skall i så stor utsträckning som möjligt träna och spela i sin egen åldersgrupp, undantag finns dock som till exempel om en aktiv:

- Går i en annan åldersklass i skolan, eller annan specifik anledning.

Spelare kan också träna och spela i en annan åldersgrupp om:

- Spelaren har intresse, färdigheter och mognad
- Spelaren inte får rätt utmaning i sin egen åldersgrupp utan är tvungen att vara i en annan åldersgrupp för att tycka det är roligt och att utvecklas.

Här gäller att ledare i de berörda åldersgrupperna, vårdnadshavare och övriga ansvariga inom föreningen är överens om att detta är det bästa för spelarens utveckling.

Vid undantag från enhetlig åldersindelning så är diskussioner ett måste, och det viktigaste. Det är viktigt att spelare, efter förändring, även i fortsättningen tycker det är roligt att träna och spela. Om fallet ska ske med undantag från åldersindelning så ska ungdomsansvarig från föreningen vara delaktig i diskussioner och beslutsprocessen.

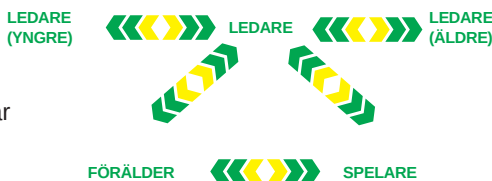
Åldersöverstigande samarbete och samverkan

För att bidra till att spelarna ser Hertzöga BK som sin förening. Så skall träning över åldersgruppsgränserna arrangeras tidigt av ledarna. För att lösa samarbetet/samverkan skall varje lag utse en **Samarbetsansvarig** med uppgift att:

- Skapa kontakt med det yngre samt det äldre lagets samarbetsansvarige
- Utbyta erfarenheter kring samarbete/samverkan mellan lagen
- Kalla spelare från yngre laget till egen träning, se exempel på upplägg under "Utförande"

Som ungdomsledare är det viktigaste att se till att de

aktiva mår bra! Vägen till detta är kommunikation, och kommunikationsytorna är flera.



Riktlinjer att tänka på vid diskussionerna:

- Det skall vara roligt för de aktiva.
- Ledare har att ta ställning till de aktivas intresse (och vilja), färdighet och mognad.
 - Vilken/Vilka fysiska attribut uppvisar spelaren, Styrka? Snabbhet? Kroppskontroll/Rörelsemönster?
 - Kan spelaren använda sin tekniska förmåga i matchsituationer?
 - Visar spelaren prov på spelförståelse genom att använda sig själv och sina medspelare för att lösa spelsituationer?
 - Visar spelaren psykisk/sociala beteenden som påvisar biologisk mognad för åldern?





Närvaro:

Träning skall vara rolig och är den det så kommer de aktiva.

Om spelare inte kommer, ta reda på varför.

- Kommunicera med spelarna för att få reda på orsak till frånvaro. T.ex. fråga Anna varför hon inte har kommit på de senaste träningarna? Problem med skjuts? Cykeln? m.m.

- Målet för ledarna är att få de aktiva att delta hela säsongen; Fotboll, april – september Innebandy, oktober – mars.

- Skadade behöver tid att träna innan de deltar i match.

- Skadade spelare skall delta på träning utifrån dennes skada, med möjlighet till rehab träning. Detta för att behålla sammanhållning samt inte komma efter utifrån annan information och instruktioner.

- Hitta rätt balans på förhållandet mellan träning, match och vila. Det sliter både mentalt och på kroppen med träning och match.

- Träning med andra grupper räknas som träning.

- Se inte på närvaro under en för kort tid, en vecka. Se inte på närvaro under för lång tid, en säsong. Dela upp det i 3-4 veckors cykler, för att se trender i närvaron för de aktiva.

- Inför säsong från 13 års ålder, sätt upp tydliga och gemensamma (ledare-spelare) mål för träningsgruppen med bl.a. förväntad närvaro. Följ Hertzöga Barn- och Ungdomspolicyn kapitel angående *Medbestämmande*.

- Vad gäller angående "giltig" frånvaro, exempelvis sjukdom, skada, resa, skolarbete?
- Vilken träningsnärvaro gäller för att få spela match? (Dubbelt så mycket träning gentemot match?)
- Påminn varandra om de gemensamma målen under säsong.

Det yngre lagets ledare har alltid sista ordet och bestämmer vilka spelare som skall lånas upp.

Utförande

8–9 år (Fotboll (FB) 5 mot 5), Nybörjarfasen

Det äldre laget bjuder in det yngre för en gemensam planerad aktivitet eller träning under säsongen t.ex. i samband med Genrepet.

Fokus är att få en bra grupp där spelarna förstår att de är en del i en förening, inte bara ett lag.

10–12 år (FB 7 mot 7), Inlärningsfasen

Sträva efter ett gemensamt träningstillfälle under icke säsong, (vintersäsongen FB). Under säsong, beroende på antalet spelare i trupperna, bjuds 4–7 spelare in under 1-2 träningar i veckan under en två veckors period. På detta sätt kan man lättare lära känna en mindre grupp av spelare i taget. Efter två veckor bjuds en ny grupp av spelare in osv.

I matchspel bör 2–4 spelare få möjligheten att spela med ålder över varje helg eller de helger det passar.

För att förmedla att vi högre upp i åldrarna tränar och spelar match på en nivå och inte nödvändigtvis enbart inom årskullen skall de äldre också träna med de yngre. Forskning visar att träning med olika visar bäst utveckling av spelaren, "25-50-25 modellen".

13–14 år (FB 9 mot 9), Utvecklingsfasen

Under icke säsong, (vintersäsongen FB), gemensamma träningstillfällen för att få till bra träningsgrupper.

Det är viktigt att de äldre också går till de yngre i samarbetet. De yngre skall inte bara lyftas till match. Träningen är den viktiga tiden för samarbetet, "25-50-25 modellen".

Spelare som har intresse, färdigheter och mognad stimuleras genom att kontinuerligt få träna med åldersgruppen över. Under säsong, beroende på antalet spelare i trupperna, bjuds 4-7 spelare in under 2-3 träningar i veckan under en två veckors period. På detta sätt kan man lättare lära känna en mindre grupp av spelare i taget. Efter två veckor bjuds en ny grupp av spelare in osv.

I matchspel bör 4-6 spelare få möjligheten att spela med ålder över varje helg eller de helger det passar.

De äldre kan också träna med de yngre i de fall nivån tillåter det. Detta förmedlar också att vi högre upp i åldrarna tränar och spelar match på en nivå och inte nödvändigtvis enbart inom årskullen.

Här kan även ett byte av ledare mellan lagen vara en positiv aktivitet, ex att man håller i en övning eller träning med en annan åldersgrupp så att spelarna får en ny röst att lyssna på.

15–20 år (FB 11 mot 11), Utvecklingsfasen & Juniorfasen

Under icke säsong, (vintersäsongen FB), gemensamma träningstillfällen för att få till bra träningsgrupper.

Det är viktigt att de äldre också går till de yngre i samarbetet. De yngre skall inte bara lyftas till match. Träningen är den viktiga tiden för samarbetet, "25-50-25 modellen".

Spelare som har intresse, färdigheter och mognad stimuleras genom att kontinuerligt få träna med åldersgruppen över. Beroende på antalet spelare i trupperna bör de flesta träningar genomföras gemensamt. Uppdelning skall ske enligt nivå och den tilltänkta matchmiljön för varje spelare. Detta för att skapa ett

naturligt utbyte mellan åldersgrupperna vad gäller både spelare och ledare.

Nya administrativa enhet, "Lag", kan bildas vid senare tidpunkter under ungdomsåren genom sammanslagning eller delning som påverkar träningsgrupperna, beroende på antal barn som vill idrotta. Representant från föreningen ska delta i diskussioner och i beslutsprocessen av detta.

Åldersdispens

Hertzöga BK verkar i första hand inte för att nyttja åldersdispens nedåt i åldrar. Föreningen följer Värmlands fotbollsförbunds riktlinjer, och ser till varje specifik situation som kan uppstå med hänsyn till tidigare nämnda aspekter hos spelare.

Vid uppstarten och inträde i föreningen informerar Hertzöga BK om den här policyn och det som gäller för att vara medlem i föreningen.



Hertzöga BK | Odalvägen 50, 653 50 Karlstad | 054-53 12 90 | hertzogabk.se | 2025-01-13