Riktlinjer Idrott för barn

- Idrott för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen).
- Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Idrott för barn ska utformas så att de kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.
- Idrott för barn ska i första hand bedrivas i enkla former i närområdet. Även tävlingsverksamheten ska huvudsakligen ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet.
- Idrottsföreningarna ska erbjuda alla barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra.
- Idrott för barn ska ledas av ledare med grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Barn ska i idrottsverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.
- Barn mår bra av att utöva flera olika idrotter och ska ha rätt att göra detta i olika föreningar.
- Idrottsrörelsen ska i samverkan med skolan bidra till ökad fysisk aktivitet inom ramen för den samlade skoldagen.

”

Barnets bästa ska komma i första hand vid alla beslut som rör barn.

Barnkonventionen

”

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET
FOTBOLLENS SPELA LEK OCH LÄR

Fem riktlinjer

- Fotboll för alla!
- Barns och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, lärande och ansträngning
- Hållbart idrottande
- Fair play

> **Målsättningen med FSLL är att den ska prägla all fotbollsverksamhet så att alla barn och ungdomar får växa upp och utvecklas i sunda miljöer.**
>
> FSLL

Idrott för barn

Med idrott för barn avser vi idrott upp till och med tolv års ålder. Barnidrotten utgår från ett barnrättsperspektiv. Där får barnen leka och pröva på olika idrotter och därigenom utveckla fysiska grundfärdigheter. Barnets allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten.

För barn är tävlingen ett naturligt inslag i idrotten, liksom i leken.

BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLLENS RIKTLINJER OCH LEDSTJÄRNOR

Barn- och ungdomsfotboll utgör den största delen av svensk fotboll och är uppdelad i barnfotboll (6–12 år) och ungdomsfotboll (13–19 år). Barns och ungdomars fotbollsspel bygger på att de ska ha roligt och att de ska idrotta på sina egna villkor.

I barnfotboll ska barnen leka, uppleva glädje och lära sig träna fotboll. Det är viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika positioner i laget. Alla barn ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en mycket underordnad roll.

I ungdomsfotboll ägnas tid åt färdighetsutveckling och matcher på ungdomars villkor. Alla spelare ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en underordnad roll.

De riktlinjer som beskrivs gäller även all barn- och ungdomsfotboll för Futsal och Beach Soccer.

Säsongen 2023

Mål med säsongen

- Jonglera 10 ggr.
- 5 passningar genom laget på match.

Statistik

40 barn i träning (38 på slutet).

33 barn tränade regelbundet och spelade matcher under säsongen.

27 barn spelade minst 10 av 13 matcher.

Säsongen 2023

Det här var bra

- Många har fortsatt spela, några nya har kommit. Många på träning.
- Många ledare i gruppen.
- Matchsamlingar och samåkning till matcher har fungerat bra.
- Futsalsäsongen - engagerade en ungdomsledare.
- Föräldragruppen + föräldrar som ställer upp! (10-åringarnas och bemanning).
- Många målvaktsintresserade.

Mindre bra

- Ordning och reda har varit en fortsatt utmaning.
- Stundtals dålig attityd.
- Detaljplanering träningar.
- Omklädningsrumskultur.
- Inget värdegrundsarbete.
- Inget samarbete med andra lag.
- Ingen kick-off/social aktivitet
- Ingen målvaktsträning

2024

Verksamhetsplan

Kortsiktiga mål

- Vi följer spelarutbildningsplanen för 10-12år. ”Lära för att träna”
- Så många som möjligt så länge som möjligt. Ha kul tillsammans. Skapa motivation och autonomitet.
- Knäkontroll
- Många bolltoucher per träning - kan innebära nivåanpassade moment.
- Ha kul och bygga sammanhållning.
  - -Kick off med värdegrundsarbete.
  - -Omklädningsrumskultur – vi duschar tillsammans efter match.
  - -Samverkan med P12 och P14.
  - -Eventuellt samverkan med F13.
- Fler ledare med UEFA D

Långsiktiga mål

- Vi är inte HBK P13 – vi är HBK
- 11-mannalag i föreningen upp till junior i samverkan över åldersgränserna
- Behålla spelare genom god sammanhållning och välutbildade ledare.

HBK:s spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplan - Hertzöga BK

2014-0

Färdigheter - NIVÅ 2
LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9-12 år

Medspelare nära
Kollektivt spel med få spelare

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- knäkontroll
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka	Rörlighet
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa - bromsa
			- kasta - fånga
			- rulla - åla - krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter SvFF rekommenderar för den här åldern

Spelarutbildningsplan - Hertzöga BK

2014-0

Riktlinjer - NIVÅ 2
LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9-12 år

Medspelare nära
Kollektivt spel med få spelare

Utmärkande för barn i nivån	
Lugn tillväxtperiod	Börjar bli intresserad av att arbeta i små grp (2&2)
Gyllene ålder för koordinationsinlärning, den s.k. motoriska guldåldern. Bör prioriteras i denna nivå	Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt
Förbättrad finmotorik	Börjar förstå sociala roller
Kort uppfattningsförmåga	Imiterar idrottsidoler
Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt	Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna (föräldrar och ledare)
Svårt att lyssna på längre instruktioner	Stort behov av beröm och positiv feedback

Tränarstil för nivån	
Positiv feedback och uppmuntran	Uppmärksamhet till alla
Tydliga och få anvisningar	Låt spelarna ge feedback till varandra
Använd frågeteknik	Uppmuntra till fotboll på fritiden

Träningen karaktäriseras av	
Korta samlingar	Få spelare per grupp/tränare (< 10) - stationsträning
Mycket spelträning	Hög aktivitet och många bollkontakter
Variation	Korta arbetsperioder
Enkla övningar	Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Positioner under spelträningen	Lekfulla tävlingsinslag
Små ytor	

Tränings- & matchintensitet	
2 trän/v i mars-april, 3 trän/v i maj-september	15-25 matcher per spelare
Målvaktsträning 2-3 ggr för alla	Minst dubbelt så många träningar som matcher
Målvaktsträning ytterligare 3-4 ggr för intresserade	1 lägerdag på Ilanda, 10 åringarnas cup
	Cuper i övrigt enl. Barn och Ungdomspolicyn

Matchen	
Enkla rutiner och genomgångar	Prova olika positioner
Jämna matcher	Låt spelarna lösa matchsituationerna
Mycket speltid, få avbytare	Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Alla spelar lika mycket	Fair Play
"Spela som vi tränar" - matchen är ett lär tillfälle	7 manna (12 år 9-manna) , Bollstorlek 4
Fokusera på det som går att påverka. "In i cirkeln"	2 x 30 min (10 år 2 x 25 min)

HBK:s spelar-utbildningsplan

Spelarutbildningsplan - Hertzöga BK

2014-02-01

Riktlinjer - NIVÅ 2
LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9-12 år

Medspelare nära
Kollektivt spel med få spelare

Spelfilosofi

Alla spelare är delaktiga i anfallsspel och försvarsspel
- Spelarna deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet
- Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallspelet och undvik numerära underlägen i försvarsspelet

Vi spelar bollen till varandra
- Lugn igångsättning med utkast
- Korta passningar efter marken
- Sträva efter att spela framåt till rättvänd spelare
- Kontrollerade mottagningar med första tillslaget till öppen yta
- Håll bollen på plan så länge som möjligt och sparkar inte ut den till hörna eller inkast i onödan

Vi gör oss spelbara
- Sök öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet

Vi tar tillbaka bollen
- Kom snabbt på försvarssida och ta tillbaka bollen

Vi utmanar eller avslutar när det finns möjlighet
- Driv bollen framåt om det finns yta eller utmana motståndaren
- Var beslutsam när du avslutar
- Använd båda fötterna och skjut med precision

Vi tar tillvara på fasta situationer
- Var beslutsamma och gå på bollen

7 mot 7 Träning

Träningen karaktäriseras av:

Hög aktivitet och många bollberöringar
Spel
Lekfullhet
Grupper om 6-8 spelare
Korta samlingar

Färdigheter att träna på med och utan motståndare:

Driva
Finta/dribbla
Avslut/skott
Passning/mottag
Koordinationsövningar med och utan boll
Snabbhet
Styrka: enkla övningar med egna kroppen som belastning
Se FIFA 11 plus kids och knäkontroll i ledarpärmen

Generella roller att träna på i spelet

Utgångspositioner
Spelbarhet
Spelbredd
Speldjup

Bollhållare: Den som har bollen.

Medspelare: En lagkamrat som ska hjälpa bollhållaren genom att löpa sig fri och vara spelbar.

Presspelare: Den spelaren i försvarande lag som är närmast bollhållaren och ska erövra/ta bollen

Understöd/Täckande: Är den/de spelare som hela tiden
ska värdera, om de kan få möjlighet till att erövra bollen men också hindra motståndare att inta ytor som ger laget en bra försvarsposition

7 mot 7 Ledarskap

Karaktäriserande för barn i åldern

Gyllene ålder för koordinationsinlärning, den s.k. motoriska guldåldern. Bör prioriteras i denna nivå

Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt

Förbättrad finmotorik

Börjar förstå sociala roller

Kort uppfattningsförmåga ,

Imiterar idrottsidoler

Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna (föräldrar och ledare)

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Stort behov av beröm och positiv feedback

Tränarskapet

Positiv feedback och uppmuntran

Använd frågeteknik

Uppmärksamhet till alla

Få och tydliga anvisningar

Uppmuntra till fotboll på fritiden

Matchen

Enkla rutiner och genomgångar

"Spela som vi tränar" - matchen är ett lär tillfälle

Jämna matcher

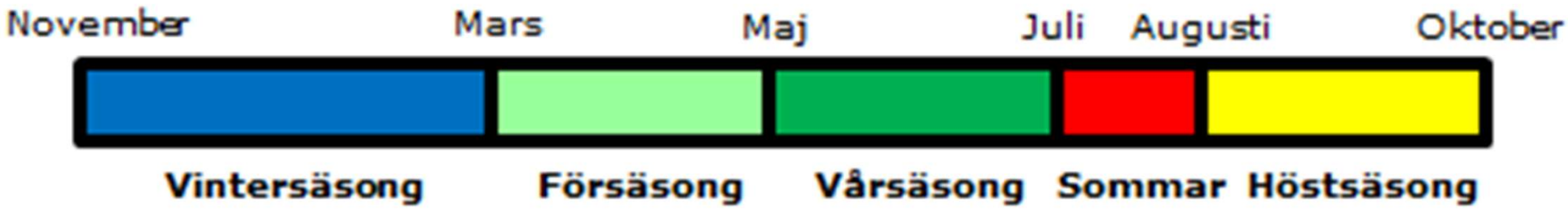
Låt spelarna lösa matchsituationer

Prova olika positioner/roller

Mycket speltid, få avbytare

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Säsongsplanering



- **Vintersäsong:** Främst för de som inte har annan vintersport – men för alla som hinner. Futsal under futsalsäsongen.
- **Försäsong** (Mars): 2 gånger/vecka, kick-off för barnen och ledarutbildning
- **Vårsäsong** (April – Juni):
    - April ej planerat
    - Tre träningstillfällen per vecka erbjuds från Maj. Match på helgen.
    - Träning med P12 kommer att erbjudas.
    - Sun cup på Örsholmen med gemensam övernattning på hemmaplan
- **Sommar:** Ej organiserat. Egen träning uppmanas.
- **Höstsäsong** (Aug-September): Tre gånger per vecka. Match på helgen. Säsongsavslutning i september.

Rutiner för träning och match (preliminärt)

Tre träningar per vecka för alla som vill:

- Träning 1: Individuellt fokus (koordinationsfokus).
- Träning 2: Närmaste spelare fokus (1 mot 1, 2 mot 2, 2 och två tillsammans… etc”.
- Träning 3: Lagfokus, större spel, spelförståelse.

Träningsupplägg:

1. Uppvärmning, 2. Stationsträning 3. Avslut med stafett.

Mycket matchspel på mindre ytor. Mindre spel 7 mot 7. (7 mot 7 tränar vi genom matchspel på helgen).

Knäkontroll vävs in i träningen.

Beteenden:

Fult språk, mobbing och trakasserier (gäller även inom laget på andra tider än träning/match), inte hörsamma eller protestera mot ledaren får konsekvenser. Detta börjar när man kliver in på Ilanda IP och är slut när man kliver ut från Ilanda IP.

Värdegrundsarbete sker i samverkan med barnets föräldrar.

Kost:

Följer samma rutiner som tidigare säsonger. Inget chips, godis eller läsk mellan matcher, eller innan match/träning. Barnen skall ha ätit mat/mellanmål innan träning och match.

Omklädningsrum:

Vi lägger undan telefoner när vi kommer till omklädningsrummet innan matchen. I omklädningsrummet visar vi respekt mot varandra och mot ledaren. Efter matchen duschar vi, oavsett hemma eller bortamatch.

Samåkning:

Vid bortamatcher längre än Forshaga/Kil/Hammarö är det alltid samling på Ilanda för gemensam samåkning och avresa.

I övrigt samordnar föräldrarna själva samåkning till match.

Kommunikation

- Träningar skall avbokas genom sportadmin.
- Matcher skall tackas ja till – i god tid.
- All laginfo läggs på lagsidan hertzoga.se – P13 och går ut via mejl med ”subject” P13.
- All föreningsinfo (HBK:s olika riktlinjer som vi följer) på fliken ”ledarpärmen” på hertzoga.se
- Akut information: inställda träningar, ändrade matchplaner, etc. finns en messengergrupp för. (Allas eget ansvar att gå med i den. Prata med ledarna eller andra föräldrar för inbjudan).

Organisation

Fotbollsledare

- Huvudansvariga: Lars och Christoffer
- Övriga ledare: Kristian, Linus, Malvin, Olle, Johan R, Kjell, *Oliver*
- Vinter/futsal: Johnnie, Johan, Oliver
- Målvaktsinspiratör: Vakant
- Övriga vakanta: Gärna en kvinnlig ledare. Mamma/Syster

Lagorganisation

- Informationsansvariga: Johan L och Lars.
- Scheman och bemanning: Johan L
- Föräldragruppen: Johan L, Sofia och Pejjen Karlsson, Andreas Nordin och Julie Halling, Malvin och Therese Fredriksen, Sofia Sandberg, Jannie Renström, Niklas Gunnarsson (sponsorgruppen)

Ekonomi

Lagkassa: 165.840kr

Sun cup: 2000/lag, 100kr/deltagare = 9000kr

Match/träningströja: 500kr/st som vi täcker till 100% med sponsring

Övrigt material: 1500kr (MV-handskar, sjukvård, m.m)

Kick-off med pizza: 5000kr

Avslutning futsal: ???kr

Avslutning fotboll: ???kr

Medlemsavgift: 350kr/familj

Verksamhetsavgift: 1400kr/barn

Förslag på kläder:

Köpa match- och träningströja med namn på.
Shorts och strumpor för match från HBK
Träningskit HBK köper vi som vanligt själva från Stadium.
Träningsoveraller sambeställs av de som vill ha. Minst fem i varje beställning för att få leverans från Stadium.

Cuper 2024

- Sun cup: 29-30:e juni. 9000kr
- ÖDIK cup: 15-16:e juni. 4000kr (tar endast emot två lag från samma förening).
- Arvika Cup: 14-16:e juni. 12300kr endast anmälan av tre lag. 1500kr/spelare för mat och logi.
- Svennis cup: 2-4 aug. 4500 för tre lag. (Logi och mat, obligatoriskt för ledare = 65000kr)
- Hovet cup i örebro: 10 aug. 5700 för tre lag.
- Oddebollen: Ungefär samma som Svennis cup.

Att göra 2024

- Ilandadagen
- Bollvärd på a-lagsmatcher (två tillfällen – inga vuxna behövs)
- Städning av omklädningsrum
- Kioskbemanning
- Ungdomsledar-kick-off (har varit)
- Spelarutbildningsplan (mars, för ledare)
- Kick-off + värdegrund för barnen (April)
- Cup + övernattning i sovsal (Juni)
- Social aktivitet (grillkväll på Ilanda, etc)
- Avslutningsaktivitet