



VÅR GRÖNA SKÖNA

VÄRDEGRUND

FÖRÄLDRAPOLICY

SPELARUTBILDNINGSPPLAN



Helsingborg Östra IF

Utfärdad av: Styrelsen för Helsingborg Östra IF

Datum: 2016-09-22

Rev: 3

Rev datum: 2017-04-27

Värdegrund

Östra

Helsingborg Östra IF är en ideell fotbollsförening för barn, ungdomar och vuxna. Föreningen verkar för en positiv utveckling av individer såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi är en förening för alla – på lika villkor. Vår idrottssatsning bygger på vänskapsband och positiva utmaningar, inte konkurrens och utslagning.

Samarbete

Vår verksamhet sköts av ideellt engagerade vars insatser är förutsättningen för föreningens framtid. I detta arbete är du som förälder ett viktigt stöd. Det finns många olika uppgifter både inom föreningen och i lagen där fotbollskunskaper inte är nödvändiga. Våra ledare samarbetar för att optimera spelarnas utveckling både socialt och idrottsligt. Som ett led i detta uppmuntrar föreningen till samarbete mellan åldersgrupperna.

Tålamod

Vår förening ser spelarnas utveckling som en lång process. Både lagets framgångar och besvikelser blir viktiga byggstenar i spelarnas personliga utveckling. Ungdomslagets framgång mäts inte i antal vunna matcher. Ungdomslagen har prestationsmål, där utveckling, glädje och gemenskap går före resultat. Det är endast seniorlagen som har resultatmål.

Respekt

Vi ska verka för goda och prestigelösa relationer inom föreningen samt med domare och andra föreningar. Vi står för Fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en positiv upplevelse att möta Helsingborg Östra IFs spelare, ledare och föräldrar.

Ansvar

Grunden till en bra och trygg verksamhet är välutbildade ledare. Alla ledare i Helsingborg Östra IF utbildas enligt Svenska Fotbollsförbundets tränarutbildning. Vissa steg är obligatoriska, andra styrs av eget intresse. Föreningen tar ansvar för att möta varje individ på sin nuvarande nivå samt stimulera fortsatt utveckling. Ambitionen är att så många som möjligt skall spela fotboll så länge som möjligt i vår förening.



Föräldrapolicy

Förväntningar och förutsättningar

Att vara medlem i en idrottsförening innebär förväntningar på en utvecklande och pedagogisk verksamhet från er som föräldrar/vårdnadshavare.

För att ungdomsverksamheten ska kunna bedrivas på det sätt som förväntas och med rimliga avgifter krävs att alla bidrar med lika delar kunnande, engagemang och resurser i form av tid.

Föräldrarna är en viktig resurs för vårt arbete med barn och ungdomsfotbollen. Det finns många uppgifter som föräldrar kan hjälpa till med även om man inte är fotbollskunnig eller ens intresserad själv av fotboll.

Föräldrar inom laget/gruppen tilldelas under året olika uppdrag (beroende på ålder) i samband med Östras A-lags hemmamatcher, Eskilsupen, samt övriga arrangemang. Exempel på arbetsuppgifter kan vara kioskförsäljning, städning, grillpersonal, funktionärer mm. Information om planerade arrangemang och aktiviteter finns tillgängligt och specifikt för varje lag/grupp på Östras hemsida.

Här kan du även teckna dig för nyhetsbrev från föreningen. Prata med gruppens ledare om hur gruppen arbetar med information kring den dagliga verksamheten

Östra representeras av de tränare och ledare som är tillsatta att leda gruppen. Om du som förälder har synpunkter på verksamheten, ledarnas uppträdande eller agerande, så framför detta efter träning eller match i en positiv och konstruktiv anda. Vill ni gå vidare med era frågor eller funderingar kontakta föreningens kansli eller fotbollsansvarig i föreningen.

Föräldrarollen

Du som förälder har ett mycket viktigare ansvarsområde:

- Se till att ditt barn lär sig av sina idrottsliga erfarenheter, så att de kan dra nytta av dessa under resten av livet!
- Lär dina barn att ta varje motgång som en lärdom, att komma ihåg att orättvisor drabbar alla och hur man kommer igen med förnyad beslutsamhet efter ett nederlag.
- Intressera och engagera dig i ditt barns idrottande, men ta inte på dig rollen som extratränare och håll ett respektfullt avstånd om ditt barn önskar så.
- Stötta ditt/dina barn i deras första kontakter med föreningen och fotbollen genom att närvara på träningar, matcher och samlingar och det fram tills att barnet/barnen känner sig trygga med gruppen, ledarna och omgivningen.
- Var en god supporter både till ditt eget/egna barn och gruppen och visa ditt stöd i såväl med- som motgång.



- Uppträd alltid med respekt för våra motståndare och med respekt gentemot domare och funktionärer.
- Meddela via SMS eller mejl (om inte annat har bestämts av ledarna) när ditt/dina barn inte kan komma till träning, match eller annan samling.
- Meddela också om ditt/dina barn inte vill delta i verksamheten längre.

Spelarutbildningsplan

Varför en spelarutbildningsplan?

- Den ger en samsyn i föreningen hur våra spelare ska utbildas, ledarna talar samma språk och det finns en tydlig stegring i lärandet.
- Den ger tips på hur vi skapar bästa möjligheter för individens lärande samt hög inlärningseffekt vid våra träningar och matcher.
- Den ska vara ett verktyg för föreningen och utgöra en grön tråd i föreningens spelarutveckling.
- Vi vet vad vi ska träna och när vi ska träna det.
- Utbildningsplanen och spelfilosofin blir tydlig för alla i och runt föreningen.
- Genom skapandet av denna SUP får alla tränare bästa hjälp i ledarskapet och spelarutbildningen, individen står i centrum.
- Tränarna jobbar ålderövergripande. Tränare för t ex P10 och P11 tränar P10 och P11 inte P10 respektive P11
- Endast Representationslaget (A- Laget) har resultatmål.

Tips från mig som spelare till dom vuxna (föräldrar m.fl.)

- Beröm mig då jag lärt mig något och när jag ansträngt mig och kämpat eller gjort något annat bra i utförande och insats.
- Lägg ingen stor vikt vid om jag vunnit eller förlorat matchen, VM är inte imorgon och jag orkar nog inte fortsätta ända dit om du pressar mig.
- Hjälp alla som är plats i fotbollen att trivas, det är mina fotbollskompisar som jag trivs med liksom jag gör med mitt fotbollsspelande
- Kritisera mig inte om jag gör något du upplever som dåligt, var bara tyst så lär jag mig mer än om du förstärker något negativt.
- Bekräfta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg och skratta med mig om jag är glad.
- Ge mig chansen och möjligheten att styra saker inom fotbollen själv, jag vill bli självständig och lära mig ta ansvar för min egen utveckling. Glöm inte att uppmuntra mig regelbundet så jag känner att du stödjer mig i mitt fotbollsspelande.
- Ge inga taktiska eller tekniska råd till mig under match, det gör det bara svårare för mig.
- Om du hjälper mig och andra att ha roligt, samt ger mig positiv feedback, så kanske det kan bli ett VM ändå. För väntningar på att jag alltid ska göra mitt bästa ska du ha, men inga krav på att jag ska gå på vatten. Då måste jag få korkskor i julklapp istället för fotbollsskor och det vill jag absolut inte.
- "jag vill hellre vara fattig i ett torp fullt med fotbollar, än kung i ett palats utan lust att spela fotboll"

Vad är fotboll?

När vårt lag har bollen spelar alla spelarna i vårt lag anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar alla spelarna i vårt lag försvarsspel. Det blir ungefär halva matchen av varje. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. I försvarsspelet är det omvänt, d.v.s. förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Vi vill ju också vinna tillbaka bollen så vi kan spela anfallsspel och ha möjlighet att göra mål själva. Övergången mellan anfalls och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet.

ANFALLSSPEL

Uppbyggnad

Kontring

Skapa målchans och avslut

OMSTÄLLNING

FÖRSVARSSPEL

Förhindra uppbyggnad

Återerövring av bollen

Förhindra målchans och avslut

Helsingborg Östras utbildningsplan

Tränaren ska prioritera att skapa självbestämmande och motivation, passion för fotboll och välmående kort och långsiktigt. Våra spelare ska kunna identifiera sig som fotbollsspelare och på sikt kunna driva sin egen utveckling.

Metoden för att nå målen sker genom "Guided discovery". Det innebär att vi ger väldigt lite info om hur utförandet ska gå till. Däremot har vi tydliga inlärningsmål, d.v.s. syftet ska vara glasklart. Stor del av träningen ska vara matchlik så vi kan utgå från spelets skeenden.

Organisationen av träningen ska vara sådan att spelarna tvingas ta många egna beslut och egen upptäckt stimuleras. Vi kräver att spelsätt, perception och beslutsfattande i hög grad stimuleras i våra övningsval för att skapa hög inlärningsseffekt. Återkopplingen från tränaren ska till största delen ske genom frågetekniker och enbart med hjälp av positiv feedback/förstärkning. Detaljrik info/ instruktioner ger vi i begränsad omfattning. Variation av träning ska finnas för att skapa positiva och roliga träningar som skapar självbestämmande motivation, dock i balans till igenkännande av övningar och syfte vilket skapar hög inlärningsseffekt. Tränings och tävlingsmiljö SKA vara prestationsinriktad.

Att träna spelförståelse, d.v.s. att guida spelarna till att förstå spelet och äga en bra funktionell teknik kräver långsiktig inlärningstakt. Samtidigt ser vi spelförståelsen som den avgörande färdigheten för att kunna nå långt i sin fotboll. Vi arbetar med vägledad upptäcktsbaserad inlärningsmetod och ger spelarna utrymme att experimentera. Skulle vi ibland uppleva att vi ibland hamnar i kaos så har vi med all säkerhet en hög inlärningsseffekt. Metoden leder till att spelarna blir delaktiga och tränas i att ta ansvar vilket höjer inlärningsseffekten. Vi behöver alltså träna matchlikt med fokus på områdena

- **Taktisk disposition.** Spelaren ska tränas i att känna till sin egen roll, spelidé och taktik, inklusive hur samarbetet i laget ska se ut. Tränar vi detta ger vi spelaren goda förutsättningar att förstå spelet.
- **Perception,** träna spelarna i att med sinnena samla in information, främst genom synen genom huvudvridningar samt hörseln, genom sådan orientering får spelaren de bästa förutsättningarna för att ta beslut och agera utifrån det.
- **Beslutsfattande,** vi tränar beslutsfattande genom övningar som kräver så många beslut som möjligt för att få hög inlärningsseffekt

Denna pedagogiska metod kräver hög aktivitet och god kunskap i fotboll. Målet är att jag som coach vägleder våra spelare och ger positiv feedback i direktsändning. Vi pratar konsekvenser av beslut istället för rätt eller fel. Varje situation har flera lösningar, vilka möjligheter hade du? Vad gjorde du? Träna och förstå leder till bästa lärande. Självklart måste vi möta varje individ utifrån dess unika möjligheter att ta till sig information varför vikten av beredskap för justering för en enskild spelare kan vara lämplig.



Alltså kan traditionell metod att styra passningar, löpvägar och annat i något fall vara en god metod, denna metod ska i de fall vi önskar använda den riktas mot enskild spelare, detaljerad feedback ger generellt ett lågt lärande och än lägre då vi riktar den till grupp.

Träningen ska i snitt bestå av drygt halva tiden spelträning, övrig tid ägas åt färdighetsträning d.v.s. teknik och fitnessträning samt spelmoment. För förbättrad inläring är det tränarens skyldighet att vid behov utifrån att individen kommit olika långt i sin utveckling, **nivågrupperad** utifrån spelarens nuvarande nivå. Vikten av att läsa av individens biologiska ålder (jämför kronologisk ålder) kan nog inte uppmuntras för att utmana spelaren på rätt sätt.

Tidigt utvecklade spelare ska innan matchning med äldre spelare påbörjas först träna kontinuerligt med den äldre åldersgruppen. Att erbjuda nivågruppering mellan (och inom) åldersgrupperna är en skyldighet då vi bedömer att behov för att utmana en tidigt utvecklad spelare finns.

Matchen är en viktig del i spelarutbildningen. Den kan vara krävande på många sätt. Inläringseffekten blir dock hög om vi sätter fokus på prestation och ser matchen som spelarnas arena och låter dem ansvara för situationerna där. Detta innebär att vi låter spelarna ta sina beslut själva under matchen. Vi strävar alltid efter att ge varje spelare mycket speltid samt jämna och utvecklande matcher.



6-9 åringar. Fotbollsglädje. Jag och bollen

Träningarna karaktäriseras av

- Hög aktivitet
- Rörelseglädje
- Mängder av bollkontakter/spelare
- Korta samlingar
- Lekar med mycket bollkontakt
- Smålagsspel max 3 vs 3

Tränarens förhållningssätt

- positiv förstärkning
- beröm
- om flera lag gör man jämna lag
- inga toppningar
- låter spelarna lösa situationer själv

Färdigheter i fokus

- Skicklighet med bollen
- Duktig 1 vs 1
- Dribbla
- Driva
- Vända
- Skjuta
- försvarssida och ta tillbaka bollen

Matcher

- alla spelar lika mycket
- prestation före resultat
- göra sitt bästa
- inga fasta positioner
- målvakten rullar ut bollen
- lösa situationer själva
- mycket speltid, få avbytare

Målet med verksamheten 6-9 år är att skapa rörelseglädje och att ge alla barn förutsättningar att utvecklas utifrån sin nivå.

Vi vill att så många som möjligt ska spela fotboll i östra så länge som möjligt.

9-12 åringar. Jag, bollen och mina närmsta medspelare

Träningarna karaktäriseras av

- Hög aktivitet
- Rörelseglädje
- Mängder av bollkontakter/spelare
- Korta samlingar
- Spelövningar med mycket fart
- Spel med anfall omställning försvar
- Hög lärandegrad

Tränarens förhållningssätt

- Positiv förstärkning
- Beröm
- Om flera lag gör man jämna lag
- Inga toppningar
- Låter spelarna lösa situationer själv
- Viss nivåanpassning i träning
- Bidrar till positivt klimat match och träning.

Färdigheter i fokus

- Skicklighet med bollen
- Spelbarhet, vill ha bollen
- Dribbla
- Driva
- Vända
- Skjuta
- Passningar längs marken
- Mottagning
- Försvarssida och ta tillbaka bollen
- Press, täckning

Matcher

- Alla som tränar regelbundet spelar lika mycket
- Prestation före resultat
- Göra sitt bästa
- Inga fasta positioner
- Målvakten rullar ut bollen
- Lösa situationer själva
- Gott uppförande av ledare och spelare
- Mycket speltid, få avbytare
- Sträva efter jämna matcher

Målet med verksamheten 9 – 12 år är att skapa rörelseglädje och att ge alla barn förutsättningar att utvecklas utifrån sin nivå. Vi vill skapa spelare som är trygga med bollen och som tar många kloka beslut på plan.

Våra spelare gör alltid sitt bästa.

Vi vill att så många som möjligt ska spela fotboll i östra så länge som möjligt.

12- 15åringar. Jag, bollen och många medspelare

Träningarna karaktäriseras av

- Hög aktivitet
- Fart och intensitet
- Mängder av bollkontakter/spelare
- Hög lärandegrad
- Involverade spelare
- Spelövningar med mycket fart
- Spel med anfall omställning försvar
- Övningar där spelarna tar många beslut

Tränarens förhållningssätt

- Positiv förstärkning
- Beröm
- Låter spelarna lösa situationer själv
- Bidrar till ett positivt klimat
- Viss nivåanpassning på träning och match

Färdigheter i fokus

- Skicklighet med bollen
- Spelbarhet, vill ha bollen
- Dribbla
- Driva
- Vända
- Skjuta
- Passningar längs marken
spelare
- Mottagning
- försvarssida och ta tillbaka bollen
- press, täckning
- skaffa information- huvudvridningar
- snabba beslut
- viss specialisering på position

Matcher

- Alla som tränar regelbundet spelar lika mycket
- Prestation före resultat
- Göra sitt bästa
- Positioner, viss rotation sker
- Målvakten rullar ut bollen
- Lösa situationer själva
- Gott uppförande av ledare och

15-19 år. Jag, bollen och hela laget

Träningarna karaktäriseras av

- Hög aktivitet
- Fart och intensitet
- Mängder av bollkontakter/spelare
- Hög lärandegrad
- Involverade spelare
- Spelövningar där spelarna agerar i sin position
- Spel med anfall omställning försvar
- Övningar där spelarna tar många beslut

Tränarens förhållningssätt

- positiv förstärkning
- beröm
- låter spelarna lösa situationer själv
- bidrar till ett positivt klimat
- nivåanpassning

Färdigheter i fokus

- Skicklighet med bollen
- Spelbarhet, vill ha bollen
- Dribbla
- Driva
- Vända
- Skjuta
- Tillslag
- Passningar lång och kort
- Mottagning
- Funktionell teknik
- Använda båda fötterna
- försvarssida och ta tillbaka bollen
- press, täckning
- skaffa information- huvudvridningar
- snabba beslut
- specialisering på position
- förstå sin roll utifrån lagets taktik

Matcher

- Laguttagning, de bästa spelare
- Gott uppförande av ledare och spelare
- Göra sitt bästa
- Fasta positioner
- Målvakten rullar ut bollen
- Lösa situationer själva



Fotbollsutskott

Föreningen har ett separat fotbollsutskott som har fokus på fotbollen och det som sker runt planen. Huvuduppgifterna är:

- Ge stöd och råd till våra ledare
- Ta fram övningar och liknande för att utveckla spelarna
- Säkerställa att fotbollen bedrivs enligt vår spelarutbildningsplan både kopplat till spelarens utveckling men även att våra riktlinjer följs av både ledare och föräldrar.
- Agera snabbt vid uppkomna situationer
- Säkerställa att våra ledare utbildas
- Sprida kunskapen om hur man som förälder kan engagera sig och stödja både laget och föreningen



Nio föräldrabud från Skånes Fotbollsförbund



1. Följ med på träning och matcher. Ditt barn sätter stort värde på det.
2. Håll dig lugn vid sidlinjen. Låt barnen spela.
3. Uppehåll dig längs ena sidlinjen. Med avstånd till ledare och spelare.
4. Respektera ledarnas beslut. Var positiv och stöttande.
5. Respektera domarens beslut. Se på domaren som en vägledare.
6. Skapa god stämning vid match/träning.
7. Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga ALDRIG efter resultatet.
8. Stöd föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
9. Kom ihåg: Att det är ditt barn som spelar fotboll och inte du.

Ledord från Skåneidrotten, SISU idrottsutbildarna



1. Barn är inte små elitidrottare
2. Domaren är mänsklig
3. Ledarna är oftast ideella
4. Föräldrar hejar på alla
5. Barnidrott ska bygga på lek och glädje

Fem enkla sätt att stötta Helsingborg Östra IF

Bli stödmedlem

**STÖDMEDLEM 2017**

Som stödmedlem ger du ett ekonomiskt bidrag till föreningen.

Du blir därmed också upptagen som formell medlem med möjlighet att påverka och har även formell rösträtt på föreningens årsmöte.

Avgift: 300 kr/år och person.

Bankgiro: 5949-1373, märk inbetalningen med ditt namn!

För att kunna delge dig löpande information får du gärna även meddela oss din mailadress till:

kansli@hbgostraif.se

Projektet Gräsroten på Svenska Spel



Genom att välja Helsingborg Östra IF som sin favoritklubb hos Svenska Spels satsning, Gräsroten, så stödjer du föreningen helt utan extra kostnad varje gång du spelar hos Svenska Spel. Alla som valt Helsingborg Östra IF som sin favoritförening genererar poäng till föreningen varje gång spelkortet används. Ju fler poäng föreningen får, desto större del av de 50 miljonerna som Svenska Spel delar ut årligen till ungdomsidrotten får klubben ta del av.

Du kopplar ditt kort genom att säga till nästa gång du är hos ditt spelombud eller genom att registrera dig online på svenskaspel.se

Mer information finns här: www.svenskaspel.se/grasroten?flik=omgrasroten

Sponsorhuset

SPONSORHUSET

En stor del av de inköp vi idag gör utför vi via internet. Det finns ett enkelt sätt att samtidigt spara pengar både till dig själv eller till Helsingborg Östra IF när du handlar på internet.

Genom att registrera dig på Sponsorhuset får du procentuell bonus på dina inköp hos mer än 500 utvalda butiker. Du betalar inte ett högre pris än vad du skulle betalt annars.

Det är dessutom gratis att registrera sig!

Exempel på välkända butiker är CDON, Hotels.com, Ellos, Flygstolen, Svenska Spel, SAS, Bokus, Lekmer m.fl.

Du hittar oss här: <http://www.sponsorhuset.se/hbgostraif/>

Club Intersport

Som medlem i Club INTERSPORT får du rabatter och erbjudanden från INTERSPORT och våra samarbetspartners.

Din personliga bonus är 2–6 % på dina bonusgrundande köp.

Kopplar du dessutom ditt medlemskap till föreningen ger det utöver din egen bonus även en årlig kickback på 3 % till föreningen.

Du hittar oss här:

<https://www.intersport.se/om-intersport/club-intersport/skapa-kontobli-medlem/?name=Helsingborg-ostra-IF>

Panta Mera

Helsingborg Östra IF är registrerade i pantsystemet PantaMera.

Det enda ni behöver göra är att samla era burkar och flaskor och lämna dessa på någon av våra två anläggningar.

På en del ställen kommer vi även och hämtar hos er bostadsförening.

om ihåg att alla burkar, även importerade, samt PET-flaskor med pantmärke ger ersättning till föreningen.





Egna anteckningar:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Medlemskap och Representantskap

