Policy för samarbete mellan föreningens lag

Justerare

Justerad av	Datum	Justerad av	Datum

Ändringshistorik

Revision	Datum	Ändrad Av	Ändringsbeskrivning
1	260420	Jenny Larsson	Första utgåva

Innehållsförteckning

1 Introduktion 4
1.1 Syfte 4
1.2 Bakgrund 4
1.2.1 Tunna spelartrupper 4
1.2.2 Spelarnas utvecklingsnivåer 5
2 Varför samarbete? 5
2.1 Planering av samarbete 6
2.2 Rotationsträning, 25-50-25-modellen 6
2.3 Hopslagning av lag 8
3 Sammanfattning 9

1 Introduktion

Som fotbollsförening består Råtorps IK av ett antal lag, och självklart är det kul och naturligt att man brinner för sitt lag. Dock får man inte glömma att man är en del av en förening. Samarbete emellan föreningens lag kan vara avgörande för ett lags överlevnad, vilket i slutändan gynnar alla lag eftersom det långsiktiga målet är att spelare från alla lag ska spela tillsammans i våra seniorlag.

I Råtorps IK bjuder föreningen varje vår in barn från närområdet som fyller fem år under innevarande år till nytt Bollkul-lag. I huvudsak ska den nya Bollkul-gruppen bestå av barn som fyller fem år under året, men även ett år yngre barn är välkomna i de fall föräldrarna hör av sig och gör bedömningen att barnet är tillräckligt moget.

Generellt sett bör man i huvudsak tillhöra sin egen åldersgrupp som barn- och ungdomsspelare, men det är inget tvång. Det kan till exempel vara så att man går i samma klass som de som är ett år äldre eller har ett syskon som spelar i det äldre laget. Om en spelare vill byta lag av annan anledning, till exempel för sin personliga utvecklings skull eller för att man inte trivs i sin åldersgrupp, bör samtal hållas med inblandade spelare, ledare och föräldrar. Samtalen kan resultera i att spelaren ger laget en ny chans, eller att hen byter lag, det viktigaste för föreningen är att spelaren fortsätter spela fotboll, helst i föreningen.

Åldersöverstigande samarbete mellan föreningens lag är otroligt viktigt. Naturligtvis är det viktigt med lagidentitet, men än viktigare är föreningsidentiteten. Dessutom är ålderöverstigande samarbete en viktig del av spelares individuella utveckling.

1.1 Syfte

Syftet med denna policy är att förenkla för och motivera samarbete mellan föreningens lag, och vara ett stöd för styrelsen och föreningens ledare.

1.2 Bakgrund

”Så många som möjligt, så länge som möjligt” är en av Svenska Fotbollsförbundets visioner. Vad betyder detta? Kort och gott betyder det att vi ska sträva efter att våra spelare ska spela fotboll så länge det bara går. Det är lättare sagt än gjort, det finns många anledningar till att barn och ungdomar slutar spela fotboll, och en del anledningar kan vi inte rå på. Ibland är det andra sporter som lockar, skador kan sätta stopp, eller så tappar man helt enkelt intresset för fotboll. För att uppnå visionen måste vi alltså hitta sätt som gör att fotbollen lockar mer, och hålla liv i barn och ungdomars fotbollsintresse!

1.2.1 Tunna spelartrupper

För en del lag är spelarunderlaget tunt redan från början. Detta behöver initialt inte vara ett problem, men blir onekligen problematiskt ju äldre barnen blir och avancerar från

spelform till spelform. Tunna spelartrupper är tyvärr ett problem för många lag i vår förening. Föreningens upptagningsområde är begränsat, och minskande barngrupper kommer förvärra problemet i framtiden.

Exempel: Ett lag med 13 spelare som ska spela 9v9 en hel säsong kommer att få det tufft. Generellt kommer det alltid vara någon som är skadad, sjuk, bortrest eller har något annat åtagande som måste prioriteras när laget har match eller träning. Det går att genomföra någon enstaka träning med 6–8 spelare, men i längden är det tråkigt för både ledare och spelare eftersom man är så begränsade i vilka övningar man kan genomföra. Det är heller inte särskilt roligt att spela match med ingen eller få avbytare. Upprepas detta vecka in och vecka ut kommer spelarna tappa motivationen, eller resultera i skador på grund av hög belastning (finns ingen att byta med när man är trött).

1.2.2 Spelarnas utvecklingsnivåer

Alla barn och ungdomar är inte på samma utvecklingsnivå även fast de är lika gamla och spelar i samma lag. Precis som i skolan finns det en medelnivå där de flesta befinner sig utvecklingsmässigt, men i laget finns även några som ligger under medel och några som ligger över medel. Den största utmaningen här är att behålla de som ligger utanför medel. Spelarna ovanför medel kommer till slut till ett läge där de behöver större utmaningar för att utvecklas, annars blir de uttråkade. Spelarna under medel däremot jobbar i ständig motvind och får aldrig chansen att känna sig ”bra”. Båda dessa situationer kan leda till att spelare som tillhör dessa grupper antingen byter lag eller slutar.

2 Varför samarbete?

Att samarbete mellan olika lag är viktigt för ett lag med en tunn spelartrupp säger sig självt. Kan man låna in 2–4 spelare till en träning så att man är 12–14 spelare öppnar det upp möjlighet till mer variation av övningar. Det är dessutom roligare att spela 7v7 på träning än till exempel 4v4.

Spelare som är bättre än majoriteten i sitt eget lag behöver utmanas för att kunna utvecklas. Att få träna en gång i veckan med ett äldre lag ger oftast sådana spelare möjlighet att utmanas. På samma sätt behöver spelare som ligger lite efter utvecklingsmässigt chansen att känna sig bra, och att då träna en gång i veckan med ett yngre lag kan göra att spelarna utvecklas och får ett bättre självförtroende.

Det är viktigt att poängtera att spelare utvecklas olika fort. Man kan aldrig avgöra huruvida någon kommer att bli fotbollsproffs när de är tio år. Spelares utveckling beror bland annat på biologisk mognad, och spelare kan på kort tid gå från ”sämst” i laget till ”bäst” i laget, medan andra spelare som var bra när de var åtta år stannar eller saktar

ner i sin utveckling ett par år senare. Poängen med samarbete enligt så som det beskrivs i paragrafen ovan är låta alla få chansen att utvecklas.

2.1 Planering av samarbete

Planering av säsongens samarbete ska starta tidigt på året. Ungdomsledaransvarig ska kalla till ungdomsledarmöte, där ungdomsledarna tillsammans diskuterar fram hur man kan samarbeta på bästa sätt. Följande aktiviteter är dock obligatoriska:

- Äldre lag bjuder in ett år yngre lag till gemensam träning, en gång på våren och en gång på hösten (gäller ej för året nystartat Bollkul-lag)
- Under vintern bjuder man in till gemensamma träningar baserat på spelformer (Bollkul-lag tränar tillsammans, 5v5 tränar tillsammans, osv.). Anledningen till gemensam träning är att många barn och ungdomar sysslar med andra idrotter på vintern, därför kan det vara svårt för ett lag att själva få ihop nog med spelare till meningsfulla träningar
- Planera för hur man kan genomföra Rotationsträning (se kapitel 2.2) på bästa sätt; planera in möten, diskutera vilka dagar som passar bäst för rotationsträning, vilka spelare är redo (ledarna har bäst koll på vilka spelare som är lämpliga för rotationsträning), osv.

Att spela matcher bör i huvudsak göras med det egna laget, men funkar det att ha samarbete även när det gäller matcher är det enbart positivt. Vid krockar går matcher med det egna laget före. Tanken är inte att spelare från ett äldre eller yngre lag ska ta någon ordinarie spelares plats, utan vara med för att stötta det andra laget och utvecklas individuellt.

2.2 Rotationsträning, 25-50-25-modellen

25-50-25-modellen är en individanpassad träningsprincip som ofta används inom fotbollen. Modellen går ut på att spelare tränar 50 procent av tiden med jämnåriga eller jämnbra, 25 procent av tiden med mer avancerade spelare och 25 procent av tiden med mindre avancerade spelare. I praktiken innebär det:

- **25 procent Utmaning (uppåt)**: spelare får träna med äldre eller skickligare spelare för att utvecklas snabbare och möta högre motstånd
- **50 procent Trygghet/Grund**: träning med spelare i samma åldersgrupp (sitt vanliga lag) eller spelare på samma utvecklingsnivå, med fokus på samarbete och bekräftelse
- **25 procent Ledarskap (neråt)**: spelare får agera förebild, ta ansvar och hjälpa sina medspelare som inte kommit lika långt

Fördelar med modellen är att den är individanpassad (alla spelare får träning anpassad efter behov), den är motiverande (spelare på olika nivåer stannar längre när de utmanas

samtidigt som de får känna sig duktiga) och den är utvecklande (utveckling av både teknik, fysiologi och psykologi).

Hur kan detta genomföras praktiskt i Råtorps IK? Det bör ställas vissa krav på spelarna för att rotationsträningen ska ge önskad effekt. Följande kriterier bör uppfyllas:

1. Rätt kunskaps/utvecklingsnivå – det ska finnas kunskapsmässiga och/eller fysiska förutsättningar för att spelare ska få ut något av att träna med ett äldre eller ett yngre lag. En spelare med för låg kunskaps/utvecklingsnivå kommer inte gynnas av ett skickas upp till ett äldre/skickligare lag, så samma sätt som en spelare med alltför hög kunskaps/utvecklingsnivå inte kommer gynnas av att träna med ett yngre/mindre skickligt lag.
2. Träningsnärvaro – hög träningsnärvaro är en grundläggande förutsättning för att spelare ska utvecklas. Naturligtvis kan det finnas orsaker till låg träningsnärvaro, så som skada eller sjukdom, som man kan bortse från i detta sammanhang.
3. Vilja och motivation – stark vilja och hög motivation är en viktig faktor. Ingen ska tvingas att delta i rotationsträning. Uppfyller man de två första kriterierna betyder det inte automatiskt att man ska träna med ett äldre eller yngre lag.

Att tänka på för rotationsträning som tränare:

- Börja samarbete med andra lag tidigt. Om spelare från olika åldersgrupper känner varandra och andra tränare hyfsat väl blir det smidigare att skicka upp eller ner spelare. Rotationsträning är dock inte aktuellt förrän spelformen 7v7.
- Skicka alltid upp eller ner **2–3 spelare** åt gången i en ”rotationsgrupp”. Även om man är bekant med spelare i andra lag är det tryggare att vara flera från samma lag.
- Rotationsperioden ska vara **2–4 veckor**, skifta därefter spelare i rotationsgruppen så att flera får chansen. Om en spelare vill fortsätta i rotationsgruppen kan hen få chansen igen
- Träningen ska i huvudsak genomföras med det egna laget (för undantag se nästa punkt), rotationsträning med annat lag ska ske max en gång per vecka.
- Ledare ansvarar för att spelare i rotationsgruppen får tillräckligt med återhämtning. Uppmärksamma signaler på spelare med för hög träningsdos. Riskerar spelare överbelastning ska rotationsträningen prioriteras under rotationsperioden.
- Tränare/ledare från båda lagen ska ha kontinuerliga avstämningar med spelare i rotationsgrupperna.

- Om en spelare vill avbryta rotationsperioden är det spelarens rättighet. Som tränare bör man dock fråga varför i syfte att förbättra rotationsträningen.

2.3 Hopslagning av lag

Det händer att ett lag kommer till ett läge där det inte längre är hållbart att fortsätta som ett eget lag, inte ens med stöttning från andra lag. Det kanske till och med är så att truppen är för tunn redan från början. I detta läge finns två alternativ:

1. Hitta samarbete med lag i samma ålder i annan förening. Detta benämns på förbundets hemsida som ”Kombinerat lag”, och för att förbundet ska godkänna ett kombinerat lag ska ”Alla andra möjligheter prövats, inom respektive förening, för aktivt fotbollsutövande för berörda spelare”
2. Sammanslagning med ett år äldre eller ett år yngre lag inom Råtorps IK.

Alternativ två är att föredra om det är möjligt, och möjligheterna till hopslagning av två föreningsinterna lag bör undersökas tidigt. Det vill säga, är man en tunn trupp (ca tio spelare) från början bör man inleda samarbete tidigt för att förbereda barnen på sammanslagning något år senare. Det finns såklart viss problematik med sammanslagning, så som spelares fysiska skillnader mellan åldrar och regler gällande seriespel. För spelformerna 7v7, 9v9 och 11v11 gäller följande:

- 7v7 (10–12 år): dispenser krävs för åldersklass, överårig spelare får vara maximalt ett år äldre. Exempel: en 12-åring får inte spela med 10-åringar, en 11-åring måste ha dispens för att spela med 10-åringar
- 9v9 (13–14 år): dispenser krävs för spelformen, det vill säga en 15-åring måste ha dispens får att spela 9v9, äldre spelare än så tillåts inte i 9v9
- 11v11 (15–19 år): dispenser krävs för spelformen, det vill säga en 20-åring måste ha dispens får att spela 11v11, och då gäller dispensen endast röd eller svart serie (ej grön eller blå). Äldre spelare än så tillåts inte i 11v11 för 15–19 år.

Man kan dessutom endast söka tre generella dispenser per lag, vilket innebär endast tre överåriga spelare per match. De tre generella dispenserna kostar 1 500 kr per lag och säsong. Består laget till mer än hälften av äldre spelare bör man anmäla sig till de äldre spelarnas åldersgrupp/spelform. Notera att om man anmäler sig till en annan högre spelform måste minst hälften av spelartruppen varje match bestå av spelare som ”har åldern inne”. Exempel: ett lag bestående av spelare 12–13 år vill anmäla sig till 9v9. För att få göra detta måste laget garantera att hälften spelarna till varje match är 13 år (de ska fylla 13 år innevarande år). Det är förbundets regler och inget som Råtorps IK har bestämt.

Trots ovan nämnda svårigheter med sammanslagning av lag från olika åldersgrupper är detta som sagt att föredra eftersom det låter spelarna spela i föreningen så länge som möjligt. Tunna spelartrupper utgör en hög risk för tidig nedläggning av lag.

3 Sammanfattning

- Det långsiktiga målet är att ”Så många som möjligt, så länge som möjligt”, vilket för Råtorps IK innebär att våra barn- och ungdomsspelare en dag ska spela tillsammans i våra representationslag.
- Åldersöverskridande samarbete mellan olika lag är en förutsättning för att alla lag ska överleva och för att spelare ska få en chans att utmanas och utvecklas individuellt.
- Det är upp till i första hand ledarna att se till att samarbete fungerar genom att planera gemensamma träningar och Rotationsträningar.
- Om en spelartrupp blir för tunn kan ett lag behöva slås samman med ett annat lag för att spelarna ska kunna fortsätta spela i Råtorps IK. Bra lagsamarbete motverkar behovet av detta, men kan också underlätta sammanslagning om det blir oundvikligt.