

BLÅ TRÅDEN

H·B·K
19 6/3 14

BLÅ TRÅDEN



LEDSTJÄRNOR

H·B·K·
19 6/3 14



Inledning

I handen håller du ”Blå Tråden – Ledstjärnor”. Det är ett dokument som riktar sig till Halmstads BK:s ledare, spelare, föräldrar och övriga intressenter. Dokumentet beskriver HBK:s fokusområden, barn- och ungdomsverksamhetens mål samt flertalet övriga riktlinjer.

”Blå Tråden – Ledstjärnor”
Fungerar som ett komplement till våra övriga styrdokument. Dokumentet skall vara en grund att stå på för klubbens ledare, spelare, anställda och förtroendevalda i arbetet med att utveckla föreningens fulla potential. Våra andra dokument är:

Blå Tråden – Spelare
Beskriver vår spelarutbildningsplan och annat rörande spelaren.

Blå Tråden – Ledare
Beskriver vår ledarutbildningsplan för HBK:s tränare/ledare.

Med ”Blå Tråden – Ledstjärnor” skapas en samsyn angående föreningens värdegrund och övriga icke sportsliga riktlinjer. Allt för att skapa en god utvecklingsmiljö som är samstämmig, långsiktig och medveten, och för bästa möjliga utveckling och stimulans med individen i centrum. Vidare är det också

”HBK föder drömmar och skapar minnen för alla som är engagerade i föreningen”

en trygghet för de ledare, spelare och föräldrar som är en del av, eller väljer att komma till Halmstads BK. Blå Tråden kan också fungera som ett stödjande verktyg för föreningarna i vårt närområde.

Syftet med ”Blå Tråden – Ledstjärnor” är att ta tillvara forskning och av klubben beprövad erfarenhet i linje med Halmstads BK:s styrdokument.

Målet med ”Blå Tråden – Ledstjärnor” är att ge förutsättningar till ett utvecklande ledarskap, långsiktigt idrottande, och hur bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Blå Tråden är ett levande dokument som kontinuerligt utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process. Detta till stor del med hjälp av klubbens egna barn- och ungdomsledare, föräldrar samt annan expertis som dagligen arbetar utifrån den Blå Tråden i vår förening.

Innehåll

HBK:s verksamhetsidé
HBK:s föreningsövergripande värdegrund
HBK:s vision
HBK:s fokusområden
Halmstad BK:s ungdomsverksamhet
Barn- och ungdomsverksamheten i korthet
Målsättningar - barn och ungdom
Strategi barn- och ungdom
Vad kännetecknar en HBK:are

HBK:S SAMARBETEN
– barn och ungdomsverksamheten
- Samarbete med övriga föreningar i närområdet
- Samarbete med övriga föreningar nationellt som internationellt
- Samarbete med Halmstad Högskola
- HBK och integration

FÖRÄLDRAMEDVERKAN
- Information till HBK:s fotbollsföräldrar
- Tips till HBK:s fotbollsföräldrar
- Föräldrautbildning
- Föräldraansvar på evenemang
- Kommunikation
- Medlems- och träningsavgifter
- Välkommen till HBK – inskrivningsformulär

RIKTLINJER/POLICY
- Rasism, mobbning, kränkningar och trakasserier
- Sexuella övergrepp
- Begränsat registerutdrag
- Alkohol tobak och droger
- Sociala medier
- Ekonomi – lag och individ



HBK:s verksamhetsidé

”HBK föder drömmar och skapar minnen för alla som är engagerade i föreningen”

HBK:s föreningsövergripande värdegrund
HBK är en förening som kännetecknas av hjärta, balans och kvalitet.

HJÄRTA – ger sammanhållning
BALANS – ger sund ekonomi
KVALITET – står för våra idrottsliga ambitioner

HBK:s vision
Vi i HBK ska hela tiden sträva efter att vara ett föredöme avseende hur en förening skall drivas och uppfattas idag och i framtiden

”HBK – föreningen att se upp till!”

HBK:s fokusområden

”Den självklara destinationen för dagens och morgondagens spelare”

För spelare som söker utveckling ska HBK vara det självklara valet.

”Plantskolan för morgondagens ledare”

Ledare med höga ambitioner ska välja HBK för att kunna utvecklas och nå sin högstanivå

”Sveriges trevligaste arena”

Inget våld, inga hatramsor, bara kärlek till laget och en välkomnande kultur för alla -oavsett ålder.

”Den stabila allsvenska föreningen”

Den stabila föreningen som inte behöver titta oroligt nedåt, varken i tabellen eller i resultaträkningen.

Halmstad BK:s ungdomsverksamhet

Halmstads Bollklubbs ungdomsverksamhet har, och ska alltid ha sin utgångspunkt i de styrdokument som klubben tagit fram och som godkänts av styrelsen. Det synsätt som ska genomsyra HBK:s ungdomsverksamhet och den ”blå tråden” ska bygga på ett barnrättsperspektiv. Verksamheten ska därför utgå från SVFF:s Spela Lek och lär (svensk ungdomsfotbolls inriktning), och ”idrotten vill” som är Riksidrottsförbundets sammanfattning av idrottsrörelsens idéprogram. Barnet och ungdomens bästa sätts alltid i första hand, och alla barn ska känna sig lika värda.

Barn och ungdomsverksamheten i korthet

- Verksamhet med fokus på fotboll för killar och tjejer i åldern 5-19 år
- Professionell breddverksamhet upp tom 15 år
- Elitförberedande verksamhet mellan 16-19 år
- ”Fotboll för alla” för spelare med funktionshinder.
- Träning och matchverksamhet bedrivs i huvudsak på Halmstad Arena och Örjans Vall
- Producerar kontinuerligt egna produkter till föreningens representationslag på elitnivå (herr).
- Producerar kontinuerligt spelare som representerar Sveriges ungdomslandslag (pojk).
- Samarbetar med lokala föreningar, bla genom ledarutbildning och utbyte av spelare.
- Arrangerar årligen den egna ungdomsturneringen Laxacupen (Turneringen startade 1980).
- Samarbetar med grund- och gymnasieskolor i närområdet. Exempelvis Sannarpsgymnasiet (Nationellt fotbollsgymnasium).

”Alla kommer inte bli allsvenska fotbollsspelare men alla barn och ungdomar, i vår verksamhet, ska ges chansen att bli det”





Målsättningar – barn och ungdom

Generella mål

• HBK ska genom sin verksamhet skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och i synnerhet fotbollsaktivitet.

• HBK ska vara Sveriges tryggaste miljö att utvecklas i som både fotbollsspelare/ledare och människa. I föreningen innebär det exempelvis att vi kontinuerligt jobbar förebyggande och utvärderande mot mobbning, trakasserier, kränkningar och brott mot barn. Det innebär också att spelare, ledare och funktionärer ska få verka i en tillåtande miljö som gynnar den individuella utvecklingen.

• Vid 15-års ålder ska HBK:s spelare vara grundutbildade utifrån ett helhetsperspektiv. Det innebär att spelet är centralt och helheten är mer omfattande än summan av alla delar. Spelaren löser situationer i fotboll genom att använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse.

• HBK:s barn och ungdomsledare ska vara en välutbildad ledarkår. Det innebär att minst 80 % av föreningens barn och ungdomsledare ska ha rätt utbildningsnivå för den grupp de verkar i. Övriga ledare skall ha påbörjat en utbildningsprocess på vägen till rätt nivå.

• Varje träningsgrupp skall ha minst en extern ledare. Det innebär att tränaren ej har en föräldrakoppling till någon spelare i den gruppen han/hon verkar i. Huvudansvarig ledare ska vara extern senast from 13-årsgruppen.

• Öka antalet unga aktiva i föreningens grupp för spelare med funktionshinder.

• HBK ska utöka samarbetet med andra klubbar såväl lokalt, nationellt som internationellt.

• Öka antalet kvinnliga ledare totalt sett i föreningen.

Specifika målsättningar – pojkverksamheten

• HBK:s ungdomsverksamhet för pojkar ska enligt Svensk Elitfotbolls (intresseorganisationen för föreningar i Allsvenskan och Superettan) krav på kvalitet, ha en etablerad 5-stjärnig (högsta nivå) barn- och ungdomsakademi för 8-19 år, såväl teoretiskt som praktiskt.

• Årligen ska minst två egna produkter debutera i Herrseniorernas A-lag.

• I genomsnitt fyra startspelare i Herrseniorernas A-lag per match ska vara egna produkter.

• En tydlig koppling mellan föreningens pojk- och herrverksamhet skall framgå.

Specifika målsättningar – flickverksamheten

• Skapa en kontinuerligt fungerande fotbollsverksamhet för flickor gällande

organisation, spelare och ledarresurser. En tydlig koppling mellan föreningens flick- och damverksamhet skall framgå.

• Årligen starta upp en ny årskull spelare för flickor. Kan eventuellt kombineras med annan årskull.

• Öka antalet fotbollsspelande tjejer i HBK med invandrarbakgrund

Strategi barn- och ungdom

• HBK skall aktivt och kontinuerligt jobba med högkvalitativ spelar- och ledarutbildning.

• HBK skall bedriva en professionell breddverksamhet i åldrarna 5-15 år (flick och pojk) och en elitförberedande verksamhet från året man fyller 16 år (pojk).

Vad kännetecknar en HBK:are

En HBK:are:

• Är ödmjuk

• Fokuserar på prestationen och gör alltid sitt bästa i varje situation.

• Uppträder enligt Rent spel – Fair Play, och respekterar motspelare, medspelare, publik, domare och övriga funktionärer.

• Bidrar till kamratskap i såväl sitt lag som hela föreningen. Alla är lika värda oavsett ålder, religion, etnisk bakgrund eller sexuell läggning.

HBK:s samarbeten – barn och ungdom

Samarbete med övriga klubbar i närområdet.

HBK ska verka för ett nära och strukturerat samarbete med lokala och regionala klubbar i närområdet. Det innebär att vi ska ha en öppen attityd och intensiv dialog med de andra föreningarna. Klubben vill bidra till att barn och ungdomar i Halmstad med omnejd skall ha en bra, utvecklande och trygg fotbollsmiljö, i sin hemmiljö. Fokus i samarbetet skall ligga på samarbete i utbildningsfrågor så som spelar – och ledarutbildning. Samarbetet skall utgå från grundtanken att fler skall spela fotboll längre". Ett bra lokalt samarbete stärker relationer och höjer kvalitén på fotbollen i närområdet.

Samarbete med övriga klubbar nationellt och internationellt

HBK skall kontinuerligt göra omvärldsanalyser av den nationella och internationella fotbollen. Det är en del av klubbens fortbildning. Inom detta ryms också mer intensifierade samarbeten med andra klubbar inom såväl SVFF som SEF och internationella klubbar med god barn- och ungdomsverksamhet.

Samarbete med Halmstad högskola

HBK har ett utvecklat samarbete med Högskolan i Halmstad. Ett länkat samarbete finns i synnerhet med sektionerna för idrottsvetenskap och hälsopedagogik. Gemensamma forskningsintressen och ledarrekrytering är några av de områden som samarbetet innefattar. Tillsammans med högskolan bygger vi en långsiktig samverkan genom framtida forsknings- och utvecklingsprojekt. Detta är en viktig del för att utveckla vår barn- och ungdomsverksamhet.

HBK och integration

Med hjälp av fotbollen som verktyg genomför HBK projekt som bidrar till integration. Idag driver klubben Andersbergsprojektet – "Fotboll ska vara för alla". Det är ett samverkansprojekt med föreningslivet i Andersbergsområdet och syftar till att få fler att spela fotboll, både spontant och i organiserade former.



Föräldramedverkan

Information till HBK:s fotbollsföräldrar

Nu är du inte ”bara” förälder utan också fotbollsförälder och det i Halmstads BK. Vad innebär det då att vara fotbollsförälder i HBK och hur kan du stötta ditt barn på bästa sätt? Det ska vi vägleda dig i! Vi har lika hög ambition i denna vägledning som i arbetet med att utbilda ditt barn till att bli fotbollsspelare, förenings- och lagmedlem. Nyckeln till denna vägledning är att du deltar vid våra föräldraträffar som alltid kombinerar information med utbildning. Vi ser er föräldrar som en ovärderlig resurs som vi alltid har en god dialog med. Ni är en viktig del i vår spelarutbildning. Via er kan vi nå ut till spelarna och tillsammans kan vi göra dem medvetna om vad som krävs i form av kost, dryck och vila för att återhämta och förbereda sig för fotbollsaktivitet. Ni föräldrar hjälper också till vid hämtning och lämning till träningar och matcher, vilket är avgörande för att vår verksamhet ska fungera. Som förälder är du som sagt en viktig del i din son/dotters fotbollsutbildning, men när det gäller den fotbollsmässiga delen av vår utbildning är det viktigt att du överlåter ansvaret till våra utbildade och erfarna tränare som vi rekryterat för uppdraget.

Vägen till Örjans valls innerplan är lång och krokig.



Vi vet att de allra flesta inte lyckas bli elitspelare i fotboll. I Halmstads BK har vi ett snitt på 1,5 spelare/åldersgrupp som lyckas arbeta sig till allsvenskt spel. Det krävs mycket ”fotbollsprioritering” från både spelaren och dennes familj för att man ska kunna gå hela vägen.

Nyckeln till att orka med all den tid som krävs i träning är att ditt barn behåller glädjen och känslan av att fotbollen är bland det absolut roligaste som finns i livet. Utan glädjen så tappar barnet/ungdomen ofta motivation till att lägga mycket tid på träning. Fotboll är en erfarenhetsidrott som tar många år att lära sig. Här har du som förälder en viktig roll. Ditt barn måste känna ditt stöd. Speciellt när det går tungt. Tungt kommer det nämligen vara vid flera tillfällen under fotbollslivet. Ta dig tid att lyssna på ditt barn när han eller hon vill berätta om sin fotboll. Det är bland det viktigaste hon/han har i livet.

Ditt barn kommer med all sannolikhet att ställa allt högre krav på sig själv. Vi är medvetna om det. Då är det viktigt att du inte lägger ännu mer förväntan på ditt barn. Lyssna och känn in ditt barn. Hjälp han/hon att fortsätta känna glädje över fotbollen och tillhöra gruppen/laget och HBK. Inför dig måste ditt barn alltid kunna misslyckas i olika moment. Vi ser det som en naturlig del i inlärningstillfället, både i träning och match.

Ömsesidig respekt.

HBK är en förening som har som mål med sin ungdomsverksamhet att fostra framtidens fotbollsspelare, ledare och medmänniskor. För att denna utbildning ska fungera jobbar vi med de ledare vi tror är bäst lämpade för uppgiften. Genom åren har vi sett många spelare komma genom den egna ungdomsverksamheten och – i flera fall – vidare ut i fotbollsvärlden.

Trots det kommer du inte alltid ha samma syn som oss på hur vi ska utbilda våra spelare. Tveka därför aldrig att berätta vad du känner – men gör det alltid i enrum, och inte i anslutning till fotbollsplanen. Det är i det goda samtalet, där man respekterar varandra, som man kan komma vidare och förhoppningsvis förstå varandra bättre.

Du är en del av HBK.

Ditt engagemang är viktigt för oss, men samtidigt är det viktigt att vi alla uppför oss som det förväntas av HBK. Som förälder till en spelare i HBK är du också en del av vår stolta förening och du är därmed också en representant för Halmstads BK. En HBK:are är i alla lägen ödmjuk mot sin omgivning.

Tips till dig som är fotbollsförälder i HBK

• Följ ditt barn i träning, match. Det värdesätts mycket av honom/henne.

• Du låter föreningens tränare och ledare ansvara för fotbollen. Du respekterar deras och

föreningens beslut och visar lojalitet mot HBK. Tänk på att som förälder inte ”coacha” och ropa instruktioner från läktaren eller sidlinjen. Det skapar en lojalitetskonflikt hos ditt barn/ungdom som hämmar utvecklingen som fotbollsspelare.

• Du respekterar alltid domarens beslut och följer laget från motsatt sida,

i förhållande till den sida som ledarna coachar från.

• Försök att alltid visa ett positivt kroppsspråk, både vid träning och match. Positivt kroppsspråk smittar av sig och beröm skapar förutsättningar för bra spelarutbildning. Tänk på att uppmuntra alla spelare i laget.

• Se ditt barn som människa i första hand och fotbollsspelare i andra hand.

• Var ett stöd för ditt barns idrottande. Lyssna när hon/han vill berätta något från sitt idrottande. Visa intresse och uppmuntra och beröm så mycket du kan. Försök att hitta balansen att stötta utan att ditt barn känner att du pressar honom/henne.

Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – inte du.

• Du ser ditt barns utveckling i stort och utgår – precis som vi – utifrån en långsiktig utveckling. Inte utifrån kortsiktiga resultat eller framgångar.

Barn och ungdomar utvecklas i olika takt och cykler.

• Det är extra viktigt att du är med och stöttar ditt barn när han/hon upplever motgångar. Fotboll är en erfarenhetsidrott som tar många år att lära sig. Glöm aldrig det!

• Du frågar dem alltid; ”var det kul att spela idag?”, ”hade du roligt?”, ”vad har du lärt dig?”. Ställ inte bara frågor om resultatet! Upp tom 12 år räknas inte ens tabeller o resultat.

• Du låter ditt barn drömma. Alla kan inte komma upp i HBK:s A-lag och bli landslagsspelare– men alla får drömma om det!

• Du hjälper ditt barn att ha rätt förberedelser till träning. Det gäller utrustning, kost, dryck och att komma i tid till träningen.

• Sätt glädjen att idrotta i fokus för ditt barn! Barn har glädjen till fotbollen och att vara med sina kompisar som största motivationsfaktorn.

Föräldrautbildning

I HBK genomför vi föräldrautbildning. Vi ska ha en medveten föräldrakår som är fullt insatt i vår ”blå tråd”, vår syn på tränings- och matchmetodik. Spelarnas föräldrar skall ges möjlighet till utbildning som totalt sett ger god kännedom om klubbens verksamhet. En del av de interna utbildningar/fortbildningar som klubben årligen erbjuder skall vända sig till målgruppen föräldrar. Föräldrautbildningsträff kopplat till sonens/dotterns lagtillhörighet skall genomföras två ggr per år. En på våren i feb/mars och en på hösten i okt/nov. Vid höstens utbildningsträff får föräldrarna delta i en utvärdering av årets verksamhet.

Föräldraansvar på evenemang

För att HBK kontinuerligt ska kunna driva och erbjuda en god ungdomsverksamhet krävs vissa insatser från barnens och ungdomarnas föräldrar eller andra målsmän. Det handlar i första hand om ideella insatser i samband med A-lagets hemmamatcher på Örjans vall och vid vår ungdomsturnering Laxacupen som årligen genomförs vecka 30. Dessa insatser genererar medel som återanvänds i barn- och ungdomsverksamheten, och då medför ytterligare utveckling.

Att delta under våra evenemang är även ett bra sätt att socialisera med övriga av föreningens föräldrar och medlemmar, och på så sätt bidra till föreningssammanhållning.

För att spelarna ska kunna delta i HBK:s match och träningsverksamhet är ovanstående insatser obligatoriska. En självklarhet att följa för att visa på solidaritet och respekt mot övriga föräldrar som är med och bidrar. Om spelarens förälder eller annan målsman inte själv kan medverka vid något tillfälle ska denne ordna en ersättare.

Om förälder/målsman upprepande gånger är frånvarande från insatsaktiviteter får tillhörande spelare inte delta i match, förrän frånvaron arbetas in enligt överenskommelse med spelarens ansvarige ledare. Föreningen förbehåller sig dock rätten att göra en helhetsbedömning av varje unik situation.

Kommunikation

All kommunikation inom och runt HBK:s ungdomsverksamhet skall stimulera till dialog, och samtidigt leda till gemenskap, engagemang och motivation inom föreningen.

HBK:s aktiva, föräldrar, ledare och förtroendevalda har alla ett ansvar för kommunikationen i föreningens namn. De är alla ambassadörer för föreningen.





Kommunikation från områdesansvariga och ledare till föräldrar och aktiva

Kommunikationen som förmedlas till föräldrar från områdesansvariga (Ungdomsansvarig/akademiansvarig) samt ledare skall vara vänlig, tydlig, relevant och anpassas till mottagarens behov och förkunskaper.

Huvuddelen av kommunikationen skall ske via klubbens hemsida. Alternativa kommunikationssätt som vill användas internt i ett lag (ex. facebook), skall godkännas av ungdoms-/akademiansvarige. Områdesansvarig ska vid alternativa kommunikationskanaler ha tillgång till lagens uppdatering. All information som är grundläggande för lagets verksamhet skall alltid hållas uppdaterad på föreningens hemsida. Exempel på sådan information är kalender, nyheter, spelartrupp och användbara dokument för daglig verksamhet.

Den grova årsplanering som varje ledarstab tillsammans med områdesansvariga gör för kommande år, skall senast i december varje år delges föräldrar och spelare. Planeringen skall innehålla träningar, matcher, turneringar, & övriga för verksamheten väsentliga aktiviteter.

Kommunikation från föräldrar till ledare och områdesansvariga

Föräldrar och aktiva har rätt att tillgå relevant information rörande föreningens och lagets verksamhet, men har också skyldigheter att hålla sig uppdaterade gällande ny information.

Enklare informativa frågor rörande lagets verksamhet ställs till huvudansvarig lagtränare. Om frågan rör mer detaljerade delar av lagets verksamhet som exempelvis laguttagningar, träningsupplägg, spelidé etc kontaktas ungdoms- eller akademiansvarig.

Medlems- och träningsavgifter

Kostnaden för barn- och ungdomsverksamheten är en delkostnad av hela föreningens totala kostnad. För att föreningen ska kunna erbjuda högkvalitativ fotbollsutbildning krävs förutom visst ideellt arbete även intäkter i form av medlems- och träningsavgifter. Det är pengar som går tillbaka in i ungdomsverksamheten, exempelvis i form av träningsmaterial, träningskläder och cupavgifter. Om en medlems- och/eller träningsavgift är obetald efter förfallodag får spelaren ej delta i match. Om avgifterna inte betalas efter påminnelse får spelaren inte delta i träning och match.

Inskrivningsformulär
Innan ett barn eller en ungdom börjar spela fotboll i Halmstads BK, skall han/hon eller målsman (för spelare upp tom 17 år) fylla i ett inskrivningsformulär. I formuläret intygas att man godkänner föreningens utbildningsplaner och värdegrund. Formuläret kräver också en ifyllnad av spelarens ev sjukdomar och allergier, samt om spelaren tillåts finnas med eller inte på foton i klubbens mediekanaler. Föräldrar ansvarar själva för uppdateringar av sin information.

HBK:s Policy gällande rasism mobbning, kränkningar, rasism
HBK accepterar INTE någon form av mobbning, kränkningar, trakasserier, våld eller rasistiska uttryck. Alla människor inom och kring HBK har tillsammans ett ansvar att motverka att detta förekommer i vår verksamhet. Föreningen innehar en handlingsplan som hanterar personer som utför handlingar som kan härledas till mobbning, kränkningar, trakasserier, våld eller rasistiska uttryck.

HBK:s policy gällande sexuella övergrepp
HBK följer Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp inom idrotten.
Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra, mot den utsatta personens vilja. Sexuella övergrepp är oförenligt med idrottsrörelsens värderingar.

Den här policyn inriktar sig särskilt på skyddet av barn och ungdomar upp till 18 år. Alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt.

Att ta barn och ungdomars berättelser och signaler på allvar är en viktig utgångspunkt.

Den utsattes berättelse och upplevelse är avgörande, inte förövarens motiv. När det finns uppgifter om sexuella övergrepp ska HBK agera med snabbhet, skydda barnet/ungdomen, inhämta relevant information och agera med såväl stort ansvar som diskretion. Efter en skyndsam bedömning vad som är bäst för barnet ska HBK besluta om den utpekade bör ta timeout tills frågan är utagerad. Bedöms händelsen vara av brottslig karaktär ska en polisanmälan göras.

Begränsat registerutdrag
HBK är en förening som sätter sina barn och ungdomars trygghet i första hand. Därför har föreningen bla krav på att alla som arbetar med barn inom HBK ska lämna in ett begränsat utdrag från belastningsregistret.

Lagen om registerkontroll av personer som ska arbeta med barn och ungdomar innebär att föreningar har möjlighet att be den som erbjuds en anställning, uppdrag eller praktiktjänstgöring inom föreningens verksamhet om ett begränsat utdrag ur belastningsregistret. Detta om arbetet innebär direkt och regelbunden kontakt med barn (upp till 18 år). I HBK skall alla ledare uppvisa ett sådant begränsat registerutdrag innan de börjar sitt uppdrag. Registerutdraget skall sen förnyas vartannat år. I HBK vill vi alltid arbeta på ett tillfredställande sätt gällande förebyggande av brott mot barn.

HBK:s policy gällande alkohol, tobak och droger
HBK och dess ledare, spelare och föräldrar skall kontinuerligt arbeta för att hålla fotbollen alkohol-, tobak- och drogfri. Det är enligt lag förbud på att inneha och bruka narkotika, dopingpreparat samt påverkad av alkohol köra fordon i trafik. HBK följer lagarna gällande narkotika, alkohol och dopning.

Ledare, aktiva och föräldrar inom HBK skall följa klubbens riktlinjer gällande alkohol, tobak och droger.

HBK har:
• Nolltolerans mot all bruk av alkohol i anslutning till verksamhetsaktiviteter för föreningens barn och ungdomar. Exempelvis träning, match, turnering eller annan social lagaktivitet

• Nolltolerans att röka i anslutning till verksamhetsaktiviteter för föreningens barn och ungdomar. Exempelvis träning, match, turnering eller annan social lagaktivitet.

• Nolltolerans mot all bruk av droger i anslutning till verksamhetsaktiviteter för föreningens barn och ungdomar. Exempelvis träning, match turnering eller annan social lagaktivitet



Personer med anknytning till HBK är skyldiga att informera föreningens B o U- ansvarig/akademiansvarig om överträdelser av denna policy kommer till dennes kännedom. Dessa ansvariga informerar därefter föreningens klubbchef för nästa steg mot en lämplig åtgärd. HBK ska inför varje nytt spelår informera ledare föräldrar och spelare gällande policyn mot alkohol, tobak och andra droger.

HBK:s policy gällande sociala medier

I det nutida samhället omges vi dagligen av sociala medier. Personer inom Idrottsföreningar har genom sociala medier som exempelvis facebook, twitter och youtube möjligheten att marknadsföra sitt varumärke. Fel använt kan dock sociala medier skada föreningen. HBK vill att medlemmar, ledare och förtroendevalda ska använda sociala medier på ett positivt sätt, och har i vår policy riktlinjer att luta sig emot. Rätt använt gör sociala medier att fler kommer i kontakt med Halmstads BK:s verksamhet, vilket är positivt.

• När du skriver om/nämner HBK i ett inlägg, så lyft fram positiva sidor av verksamheten som stärker såväl enskilda personer, lag och föreningen, HBK.

• Visa respekt, och kommentera aldrig någon på ett olämpligt eller nedsättande vis.

• Använd aldrig material som inte är ditt utan tillåtelse och ange källan samt följ de upphovsrättsliga reglerna.

• Tänk på att länkar kan uppfattas som ett inlägg från Halmstads BK.

• Publicering som härleds till mobbning, ryktesspridning, eller annan medveten felaktig information ska inte förekomma.

Ekonomiska riktlinjer för lag och individ

• Ekonomiska ärenden gällande HBK:s Barn- och ungdomsverksamhet handläggs inledande av Ungdoms- och akademiansvarige. Därefter sker vidare handläggning av klubbens ekonomiavdelning.

• Varje lag skall tydligt ha en kontaktperson gällande lagets ekonomi. Denne person sköter kommunikationen med ungdoms- eller akademiansvarige gällande ekonomiska ärenden.

• Lagens kontaktperson för ekonomi kommer att informeras kontinuerligt om det ekonomiska läget för att i sin tur kunna informera övriga ledare och berörda föräldrar.

• Varje lag som tillfredställande skött sina föräldrauppdrag gällande Örjans vall och Laxacupen erhåller påföljande år full aktivitetspeng från klubben. Summor anges i separat dok som tilldelas respektive ledarstab. Aktivitetspengen skall användas upp påföljande år och kan inte sparas till året därpå.

• Utöver aktivitetspengen betalar klubben lagens anmälningsavgift för överenskommet cupspel samt budgeterad peng för träningsmaterial.

• Separata bankkonton eller lagkassor, utanför föreningens inkludering och kännedom, får inte innehas av något lag. Insamlad säljpeng för ett lag skall kontinuerligt sättas in på föreningens bankgiro och därifrån nyttjas av laget.

• Inköp kopplad till aktivitetspeng kan bara göras om medel finns tillgängligt på årsgruppens konto. Inköp kan inte göras på kredit.

• Beställning av träningsmaterial och utrustning (från Inter Sport- Stenalyckan) ska göras via ungdoms- och akademiansvarig.

• Medlems- och träningsavgiften skall betalas senast 31/3 varje år. All info om avgifterna finns på klubbens hemsida. I träningsavgiften ingår viss träningsutrustning. (overall och/eller t-shirt, shorts, strumpor.

• Spelare/spelares föräldrar förväntas betala ev deltagaravgift för turneringsspel. Lag kan använda en del av sin aktivitetspeng till att subventionera sina spelares deltagaravgifter.

• Riktad sponsring till ett visst lag inom föreningen är inte tillåtet.



Källförteckning

Spelarutveckling – Ett helhetsperspektiv – Johan Fallby
Spela, Lek och lär – SVFF
Idrotten vill, Idrottsrörelsens program, RF
Svenska fotbollförbundets Tränarutbildning C
http://www.svenskidrott.se/Barnochungdomsidrott/Tryggaidrottsmiljoer/Begransaderegisterutdrag?

BLÅ TRÅDEN



LEDARE



Inledning

I handen håller du ”Blå Tråden – Ledare”. Det är ett dokument som riktar sig till Halmstads BK:s alla ledare. Dokumentet innehåller riktlinjer kring hur verksamheten skall bedrivas i de olika åldrarna och vad Halmstads BK anser viktigt att känna till i din roll som ledare för våra barn och ungdomar.

”Blå Tråden – Ledare”
Fungerar som ett komplement till våra övriga styrdokument. Allt för att stötta dig i din roll som HBK-ledare så du kan känna trygghet och göra ett bra jobb med våra barn och ungdomar. Våra andra dokument är:

Blå Tråden – Ledstjärnor
Beskriver föreningsövergripande mål och riktlinjer.

Blå Tråden – Spelare
Beskriver vår spelarutbildningsplan i de olika åldrarna.

Med ”Blå Tråden – Ledare” skapas en samsyn angående hur vi arbetar med tränar- och ledarskap inom föreningen. Allt för att skapa ett förhållningssätt som är samstämmigt, långsiktigt och medvetet. Detta ska resultera i bästa möjliga utveckling och stimulans för både dig som ledare och för våra barn och ungdomar. Vidare är det också en trygghet för de spelare och föräldrar som är en del av eller väljer att komma till Halmstads BK. Blå Tråden kan också fungera som ett stödjande verktyg för klubbarna i vårt närområde.

”Plantskolan för morgondagens ledare”

Syftet med ”Blå Tråden – Ledare” är att ta tillvara forskning och av klubben beprövad erfarenhet i linje med Halmstads BK:s styrdokument.

Målet med ”Blå Tråden – Ledare” är att ge förutsättningar till ett utvecklande ledarskap, långsiktigt idrottande och hur bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas.

Blå Tråden är ett levande dokument som kontinuerligt utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process. Detta till stor del med hjälp av klubbens egna barn- och ungdomsledare samt annan expertis som dagligen arbetar utifrån Blå Tråden i vår förening.

Innehåll

Att vara ledare i Halmstads BK

Ledares fortbildning

Barn- och ungdomars utveckling

- Värdet av goda förväntningar
- Barnrättsperspektivet
- Vem och vad är talang?
- Ledares förhållningssätt
  – Utvecklande eller begränsande?
- Allsidig eller specialiserad träning?

Inlärning

Kommunikation

Utvecklingssamtal

Uppgifter och arbetsfördelning i ledarstab

Material och inköp av utrustning

Klädsel i träning och match

Fadderverksamhet

Gruppstärkande aktiviteter för lag och förening

Rekrytering av ledare till HBK

Att vara ledare i HBK

Som ledare i Halmstads BK utgår ditt arbete alltid utifrån Blå Tråden, vilket utgör ramarna för vår verksamhet. Genom att arbeta utifrån Blå Tråden skapas en samstämmighet och ett långsiktigt arbetssätt inom föreningen. Detta är nödvändigt för att uppnå våra mål med verksamheten.

Halmstads BK:s ledare är de allra viktigaste krafterna i vår strävan framåt. Klubbens ledare står för utveckling av våra unga spelare men är också viktiga representanter för vår förening. Med det kommer stolthet men också ansvar. HBK är en klubb att se upp till och det är människorna i klubben som definierar vilka vi är.



”Klubbens tränare står för utveckling och är viktiga representanter för vår förening”

Som ledare i Halmstads BK får jag möjligheten att:

- Arbeta med ambitiösa barn, ungdomar och ledarkollegor.
- Bidra till att fostra unga människor som spelar fotboll.
- Vara en del av en av Sveriges anrikaste fotbollsklubbar.
- Se någon Du tränat springa ut i svensk fotbolls finrum (Allsvenskan eller Superettan).
- Utvecklas och få erfarenhet som ledare/tränare.
- Fortbildas internt och extern inom tränar- och ledarskap.
- Utbyta erfarenhet med andra ledare inom föreningen.
- Tillgå seriekort till samtliga HBK A:s hemmamatcher på Örjans Vall.
- Resa på roliga, minnesvärda turneringar och matcher.
- Resa på roliga och minnesvärda ledarresor.
- Tillgå en mentor, vid önskemål, för att utveckla mitt tränar- och ledarskap.
- Bära HBK-kläder helt/delvis på bekostnad av klubben
- och mycket, mycket mer...

Som tränare i Halmstads BK har jag skyldighet att:

- Vara en god representant för Halmstads Bollklubb.
- Följa Halmstads Bollklubbs riktlinjer, det vill säga styrdokumentet ”Blå tråden”.





Ledares fortbildning

Vi är fast övertygade om att utbildade tränare är en av de viktigaste grundstenarna till framgång. För att säkerställa att träningen och ledarskapet sker på bästa sätt krävs kontinuerlig fortbildning av våra tränare både internt och externt. Alla nya ledare får också en grundutbildning i HBK:s Blå Tråden-dokument och möjligheten att gå de första stegen i SvFF:s tränarutbildning (C och B-ungdom).

Det är akademiansvarig och ungdomsansvarigs uppgift att säkerställa tränarnas utbildningsnivå samt fortbildning. Dessa ansvariga ska bidra med stöd och komma med idéer till tränarna, snarare än att ha en kontrollfunktion. Skulle någon HBK-tränare vara intresserade av utbildningar som bidrar till ledarskapet, utöver de rekommenderade, uppmuntras detta. HBK strävar efter att ha ambitiösa och vetgiriga tränare som vill utveckla och utvecklas i vår verksamhet.

”Ledartalanger ska välja Halmstad BK för att kunna utvecklas och nå sin högstanivå”

Följande gäller om du skall vara huvudtränare i Halmstads BK:

Åldersgrupp:	Minimumkrav på tränarutbildning:
Fotbollsskola–11 år	Tränarutbildning C + Blå Tråden
12–14 år	Tränarutbildning B ungdom + Blå Tråden
15–19 år	Tränarutbildning A + UEFA Elite Youth + Blå Tråden

Utbildningskrav för andra funktioner, såsom assisterande tränare, lagledare etc. är tränarutbildning C+ Blå Tråden.
Ej tillräcklig utbildningsnivå är inget hinder men måste dock uppnås snarast möjligt.

Barn- och ungdomars utveckling

Halmstads BK anser det viktigt att betona att barn och ungdomar utvecklas olika men att alla har samma grundläggande behov för att kunna utvecklas som fotbollsspelare och människa. Barn- och ungdomars utveckling är, vad vi kallar icke-linjär, vilket är viktigt att vara medveten om när vi arbetar med våra spelare. En spelare som har vissa egenskaper (ex. snabb, teknisk) kan om några år eller ibland månader vara någon annanstans i sin utveckling och tvärt om. I HBK behandlar vi samtliga ungdomsspelare som att just han/hon kan bli vår framtida a-lagsspelare.

Barnrättsperspektivet – en förutsättning för utveckling

Skapa en plattform för utveckling genom glädje och lekfullhet i en trygg och stimulerande miljö – både i träning och match

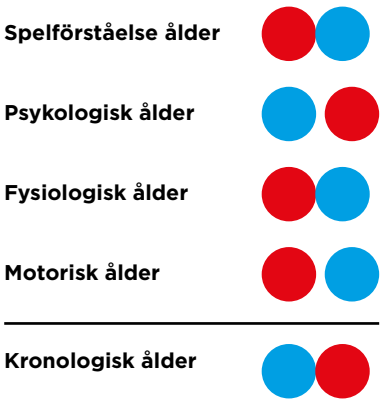
Vem eller vad är talang?

Hur gamla är barnen du tränar? Pratar du om år efter födseln, den biologiska åldern eller är ålder viktigt alls? Vem definierar du som en talang? Varför tycker du att just den spelaren är bra?

Barn och ungdomars utveckling är komplex. Precis som barn är väldigt lika varandra, vad gäller grundläggande behov, är de också väldigt olika varandra på många områden. Det vet de flesta som på något sätt jobbar med barn och ungdomar.

Ingen forskare eller erfaren expert har hittills knäckt ”talangkoden” för att kunna förutspå vem som ska bli den nästa Fredrik Ljungberg redan i ung ålder. Det är ett faktum att vara ödmjuk inför. Barn födda samma år kan ha extremt stora skillnader i exempelvis fysisk och mental mognad. Detta jämnar sedan ut sig i övre tonåren och i vuxen ålder. Däremot är det lätt att luras av dessa skillnader och blanda ihop det med senare framgång eller det överanvända ordet ”talang”.

Halmstads BK tror att bästa sättet att komma över denna svårighet är att se individen utifrån var han/hon är och ge alla likvärdiga förutsättningar att lyckas.



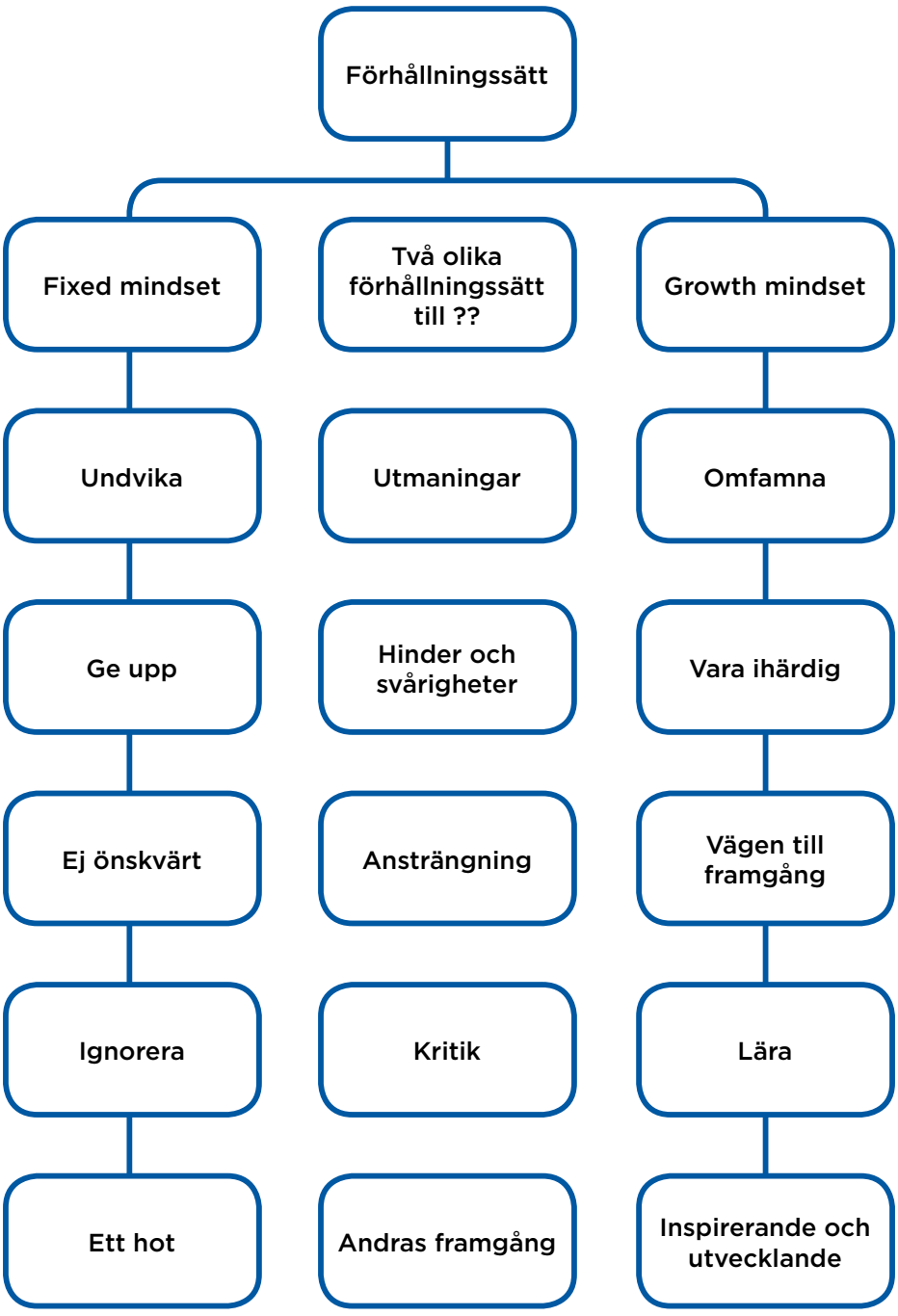
10 000 kronorsfrågan: Vem är bäst? Roy eller Janne?

De flesta som ser dessa två nio-åringar skulle troligtvis dra slutsatsen att Roy är den bättre fotbollsspelaren. Fysisk och motorisk förmåga är extra utmärkande i dessa åldrar. Roy springer ifrån motståndarna, skjuter lite hårdare och gör många mål. Har dessa spelare dessutom samma, tränare med bristande ledarskap så skulle Roy få spela mest och i de ”viktigaste” matcherna. Risken är då att Janne inte får en samma chans till utveckling och tränaren får rätt i sin profetia att Roy var den mer ”talangfulle” spelaren, därmed förtjänat speltiden mer exempelvis.

Som tränare bör du känna till relativa ålderseffekten, barn och ungdomars olika utveckling och därmed undvika selektion i tidiga åldrar

Förhållningssätt
– growth vs fixed mindset

Hur vi ser på barn och ungdomars utveckling är A och O för optimal utveckling. Vad vi tänker, säger och gör kommer avspegla spelarnas/gruppens utveckling. Vilket förhållningssätt är mest lämpligt för god utveckling?



Ditt förhållningssätt som ledare avspeglar sig på barnen och ungdomarna. Vilket förhållningssätt du väljer kommer därmed påverka att en högre grad ej når sin fulla potential, eller till och med slutar i förtid. Alternativt når högre och högre prestationer samt en större känsla av att kunna påverka sin egen situation genom den fria viljan. Framhäv ett Growth mindset i allt du gör.

Inlärning

Att spela fotboll är det bästa sättet att lära sig fotboll. Du som ledare kan i din roll stödja och vägleda spelarna i denna krokiga och spännande process. För att på bästa sätt hjälpa dina spelare i deras utveckling kan du som ledare använda dig av flera olika inlärningsmetoder. De tre vanligaste är Instruktion, observation och eget väglett upptäckande. Halmstads BK rekommenderar att du i ditt ledarskap använder dig av alla tre metoderna, men strävar efter att främst låta spelaren upptäcka själv med hjälp av din vägledning i form av reflekterande frågor.

Instruktion

Du som ledare förklarar med ord hur något skall göras. Exempelvis:

- ”Tryck till passningen hårt med insidan av foten”.
- ”I detta läge pressar Janne och Roy täcker”.
- ”För att lyckas måste du spela bollen dit och sen dit”.

Observation

Visa eller låt någon annan visa. Barnen och ungdomarna kan sedan försöka härma det goda utförandet.

- ”Titta hur a-laget gör när de försvarar sig, kan vi försöka göra så?”
- ”Så här gör man när man skjuter i krysset!”
- ”Ser ni var Pelle sätter stödjebenet i skottögonblicket?”

”Alla kommer inte bli allsvenska fotbollsspelare men alla barn och ungdomar, i vår verksamhet, ska ges chansen att bli det”





Väglett upptäckande

Väglett upptäckande eller Guided Discovery innebär till stor grad att du som ledare skapar övningar och spel där spelarna får möjlighet att upptäcka lösningar på egen hand. Genom övningens design kan spelarna dessutom få utsättas för valda situationer ofta. Övningens design kan också gynna vissa beteenden och blir då självförstärkande i sig. Du som ledare kan därtill förstärka goda beteenden genom beröm och frågeställningar som får spelarna att reflektera ytterligare. Uppmuntra gärna barnen och ungdomarna att hitta egna lösningar på de krav och problem som övningen ställer. Exempel på väglett upptäckande:

Övningsdesign 1

Bred men kort plan med ett mål på vardera kant att göra mål i.
Möjligheter: Spelvändningar är ett sätt att lyckas göra mål.
Frågeställningar: Hur kan man göra för att skapa målchanser? Vad behöver ni tänka på då?

Övningsdesign 2

Tvåmål, yta 40mx25m. Ruta i mitten av planen (15x15m) som bollen måste spelas in i innan mål får göras. Undantag vid kontring.
Möjligheter: Genom att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel och flytta bollen med bra passningar kan rutan i mitten öppnas upp och möjliggöra spel genom, för att sedan välja attack via kant eller fortsätta centralt.
Frågeställningar: Hur gjorde ni nu, när ni lyckades? Vilka positioner är bra att ha för att kunna spela in bollen centralt? Vilka fördelar finns att ha bollen centralt?

Kommunikation

Din kommunikation som ledare är av yttersta vikt för spelarnas utveckling och välbefinnande. Halmstads BK vill framhålla några ”att tänka på” vad gäller den kommunikation du sänder som HBK-tränare.

• Säg det du ser!
Undvik klyschor såsom ”attityd”, ”kämpa”, ”talang”, ”jävlarannama” etc. Klyschor tolkas lätt individuellt och kan innebära olika saker för personer, alltså kan missförstånd lättare uppstå. Ditt budskap blir öppet för tolkning. Säg istället det som kan observeras, beteenden som förknippas med dessa ord. Exempelvis: ”Försök att flytta över även i slutet av matchen”, ”spring i högre fart in i press” etc.

• Förstärk beteenden!
Uppmuntra och beröm önskvärda beteenden. Lägg stor vikt vid att kommunicera det spelarna gör bra. Förstärkning av beteenden tenderar att upprepas. Positiv förstärkning ger upprepade önskvärda beteenden. Negativ förstärkning, alltså negativ kritik och uttryck, tenderar även det att upprepa beteenden. I detta fall vill du som tränare att beteendet skall försvinna men oavsett förstärkning tenderar alltså beteendet att upprepas om ingen annan feedback ges. Utsläckning är då ett bättre sätt att hantera beteenden som du som tränar inte vill ha. Alltså berör inte det alls om det är lämpligt och inget större övertramp.

• Tänk på ditt kroppsspråk
Ditt kroppsspråk säger mer än ord. Reflektera över dig själv både under träning och match. Sänd ett budskap med ditt kroppsspråk om att du bryr dig om dina spelare, vill uppmuntra dem och få dem att känna sig trygga och må bra.



”Värdet av goda förväntningar – en självuppfyllande profetia”

Utvecklingssamtal

Från året då spelaren fyller 15 år genomförs formella utvecklingssamtal tre gånger årligen mellan spelare och ledare. Ett utvecklingssamtal i början av säsongen (februari-mars), ett i mitten (juli-augusti) och ett i slutet av säsongen (oktober-december). För spelare som aktuellt år fyller 15 år bjuds även föräldrarna in till två av utvecklingssamtalen.

I de yngre åldrarna (<14år) sker utvecklingssamtal två gånger årligen mellan spelare, ledare och förälder. Ett utvecklingssamtal på våren och ett under hösten.

Utvecklingssamtalsmallar finns digitalt på HBK:s ungdomshemsida.

Uppgifter och arbetsfördelning i ledarstab
Ansvarig ledare för varje åldersgrupp tillsammans med ungdoms-/akademiansvarig har till uppgift att samla sin ledarstab inför varje säsong för att sätta upp och gå igenom uppgifter samt fördela arbetet, förknippat med laget, mellan varandra.

Ansvarig ledare har alltid huvudansvaret för träning och matchning men det finns många andra saker att tänka på i och runt laget. Viktigt är att ansvaret/uppgifter fördelas så att inte allt ligger på en person eller något ”faller mellan stolarna”.

Lista över ansvarsfördelning finns digitalt på HBK:s ungdomshemsida.







Material och inköp av utrustning
Budgeterad peng för träningsmaterial finns för varje lag. Beställning av träningsmaterial och utrustning ska göras via ungdoms-/akademiansvarig.

En grundbeställning läggs i december varje år. Mindre komplettering, såsom sjukvårdsmaterial etc, sker sedan kontinuerligt under året.

Ledare i HBK erhåller efter rimligt behov fri träningsoverall, t-shirt, shorts och strumpor på bekostnad av klubben.

Klädsel i träning och match
I HBK ska samtliga barn- och ungdomsspelare samt ledare bära föreningens träning- och matchklädsel i samband med turneringar, matcher och träningar. Gemensam klädsel är viktigt för att känna tillhörighet och bygga en gemensam klubbidentitet.

I den träningsavgift som ska betalas för den aktive ingår träningskläder. I de yngre åldrarna bestående av t-shirt, shorts och strumpor, och i de äldre adderas även träningsoverall.

Fadderverksamhet
Fadderverksamhet är ett genomgående tema i klubben. Detta innebär att spelare i föreningens a-lag blir tilldelade ett lag på barn- och ungdomssidan, som de sedan följer under säsongen. På pojksidan är herrseniorerna representerade och på flicksidan är damseniorerna representerade. A-lagsspelarnas skyldighet är att komma ned till träning och/eller match några gånger per säsong för att skapa en starkare HBK-kultur samt bli en förebild i närmiljön för de yngre spelarna.

Gruppstärkande aktiviteter för lag och förening
Varje lag skall ha minimum två lagstärkande aktiviteter per kalenderår. En på våren och en på hösten. Sociala aktiviteter i alternativa miljöer utanför fotbollsplanen stärker gruppdynamiken.

HBK har även föreningsstärkande aktiviteter då klubbens alla ledare samlas tillsammans. Detta kan ske i en form där gemensam social aktivitet kombineras med utbildning. På detta sätt blir vi HBK:are ”bredare” i umgänget med varandra.

Rekrytering av ledare till HBK
Klubbens ungdomsansvarige är rekryteringsansvarig och i arbetsuppgiften ingår att bemanna alla lagen med ledare från 5-15 årslagen. Akademiansvarig tillsammans med klubbens sportsliga Manager är rekryteringsansvarig från 16-19 år.

När det första laget bildas efter Fotbollsskolan (7 år) rekryteras i första hand föräldrar som tränare/ledare. Klubben sätter fokus på att rekrytera minst en extern ledare (utan föräldrakoppling) till varje lag.

Samarbete finns med Halmstad Högskola gällande rekrytering av studenter på idrottsrelaterade utbildningar som exempelvis Idrotts-vetenskapligt program och Biomedicinprogrammet.

Fd. spelare i HBK:s a-lag kontaktas kontinuerligt för att erbjudas uppdrag som ledare och/eller tränare i ungdomsverksamheten. Fd spelare i HBK kan vara viktiga kulturbärare som med rätt ledarskap kan bidra med egen erfarenhet från aktiv idrottskarriär.

Ungdomstränare/ledare från lokala föreningar som visar intresse för HBK utvärderas.

Alla nya ledare utbildas/introduceras i Blå Tråden samt Tränarutbildning C. Sedan genomförs utbildningar så som nya Tränarutbildning B Ungdom men även annan fortbildning.

BLÅ TRÅDEN



SPELARE

H·B·K·
19 6/3 14



Inledning

I handen håller du ”Blå Tråden – Spelare”. Det är ett dokument som riktar sig till Halmstads BK:s alla tränare, ledare och spelare. Dokumentet är HBK:s utbildningsplan gällande spelarutbildning i olika åldrar. Dokumentet innehåller riktlinjer kring hur verksamheten skall bedrivas i de olika åldrarna och vad Halmstads BK anser viktigt att känna till som tränare/ledare och spelare för att optimera HBK:s arbete med spelarutbildning.

”Blå Tråden – Spelare”
Fungerar som ett komplement till våra övriga styrdokument. Dokumentet skall vara en grund att stå på för klubbens ledare i arbetet med att utveckla spelarens fulla potential. Våra andra dokument är:

Blå Tråden – Ledstjärnor
Beskriver föreningsövergripande värdegrund och övriga riktlinjer.

Blå Tråden – Ledare
Beskriver vår ledarutbildningsplan för HBK:s tränare/ledare.

Med ”Blå Tråden – Spelare”
Skapas en samsyn angående hur vi arbetar med vår spelarutbildning inom föreningen. Allt för att skapa en god utvecklingsmiljö som är samstämmigt, långsiktigt och medveten för bästa möjliga utveckling och stimulans med spelaren i centrum. Vidare är det också en trygghet för de ledare, spelare och föräldrar som är en del av eller väljer att komma till Halmstads BK. Blå Tråden kan också fungera som ett stödjande verktyg för klubbarna i vårt närområde.

”Den självklara destinationen för dagens och morgondagens spelare”

Syftet med ”Blå Tråden – Spelare” är att ta tillvara forskning och av klubben beprövad erfarenhet i linje med Halmstads BK:s styrdokument.

Målet med ”Blå Tråden – Spelare” är att ge förutsättningar till en god spelarutvecklingsmiljö. Där samstämmighet vad gäller budskap, mål och metoder genomsyrar verksamheten. Spelarutbildningsplanen skall vara implementerad i den dagliga verksamheten.
På detta sätt skapas ett långsiktigt förhållningssätt i klubbens arbete med spelarutveckling.

Blå Tråden är levande dokument som kontinuerligt utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process. Detta till stor del med hjälp av klubbens egna barn- och ungdomstränare samt annan expertis som dagligen arbetar utifrån den Blåa Tråden i vår förening.

Innehåll

Spelarutbildningsplanens syfte och mål
Beskrivning av spelet
HBK:s fotbollsidentitet och spelprinciper
Spelarutbildningsmodellen
Tematräningar
Fysiska grundförutsättningar
Fotbollspsykologi
Målvaktsspel
Spelformer
Träningen
Matchen
Cupspel
Lärlingsprocessen och uppflyttning
Träningsnärvaro
Extraträning och provträning
Riktlinjer för övergång till HBK ungdom och akademi
Upptagningsområde
Scouting
HBK i skolan
Källförteckning



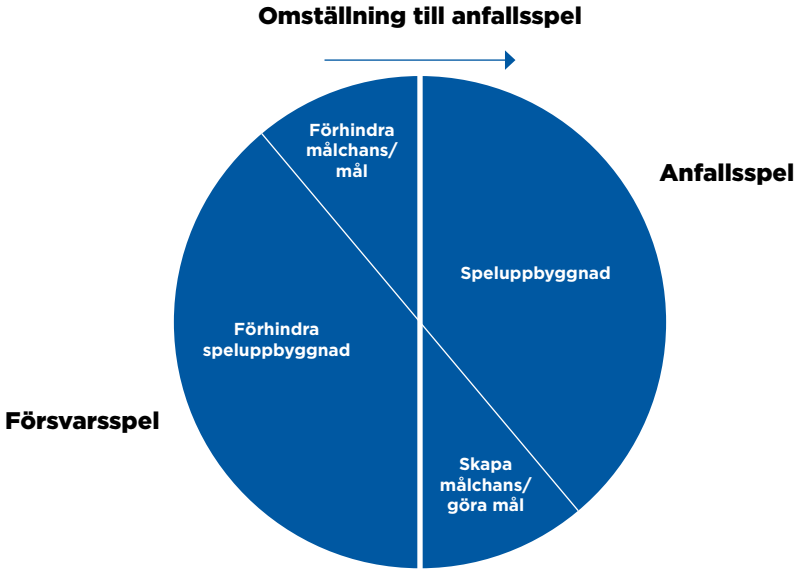
Spelarutbildningsplanens syfte

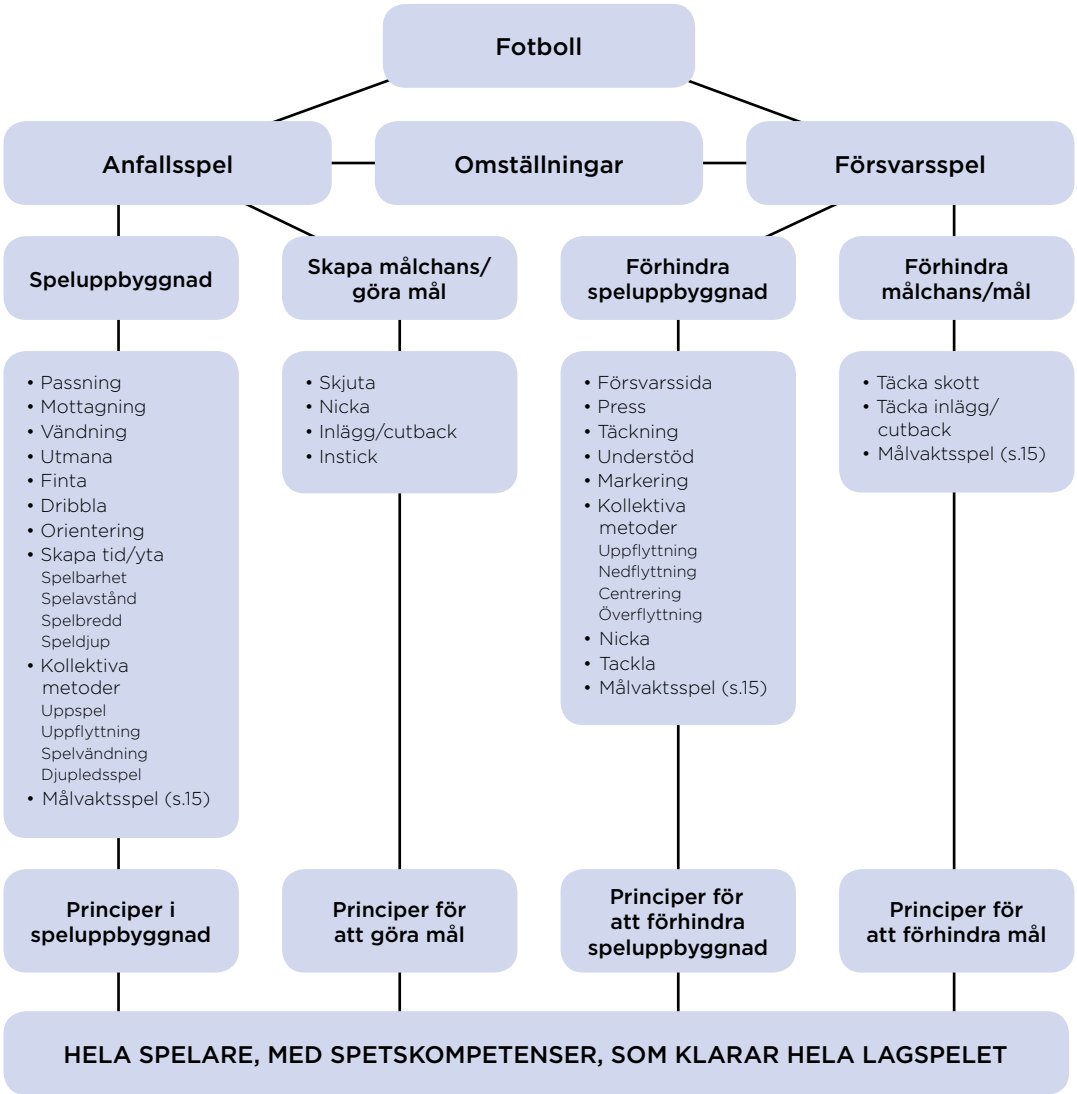
- Skall vara grunden till gemensam sportslig identitet inom Halmstads BK:s barn- och ungdomsverksamhet.
- Skall vara ett stöd för ledare, spelare, föräldrar, anställda och förtroendevalda.
- Skall öka fokus på utveckling och prestation.
- Skall underlätta implementeringen av rätt träningsinnehåll och träningsmängd.
- Skall skapa medvetna spelare som tar ansvar för sin egen utveckling.
- Skall skapa kontinuitet inom barn- och ungdomsverksamheten.

Spelarutbildningsplanens målsättningar

- HBK ska vara Sveriges tryggaste miljö att utvecklas i som både fotbollsspelare/ledare och människa. Det innebär också att spelare, ledare och funktionärer ska få verka i en tillåtande miljö som gynnar den individuella utvecklingen.
- HBK ska genom sin verksamhet skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och i synnerhet fotbollsaktivitet.
- HBK:s ungdomsverksamhet ska enligt Svensk Elitfotboll-SEF (intresseorganisationen för föreningar i Allsvenskan och Superettan) ha en etablerad 5-stjärnig (högsta kvalitetsnivå) barn- och ungdomsakademi för 8-19 år. Detta såväl teoretiskt som praktiskt.
- Vid 15-års ålder ska HBK:s spelare vara grundutbildade utifrån ett helhetsperspektiv. Det innebär att spelet är centralt och helheten är mer omfattande än summan av alla delar. Spelaren löser situationer i fotboll genom att integrerat använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse.
- Årligen ska minst två egna produkter debutera i Herrseniors A-lag.
- I genomsnitt fyra startspelare i Herrseniors A-lag per match ska vara egna produkter. Det innebär att de fått sin utbildning helt eller delvis genom HBK:s ungdomsverksamhet.
- Skapa en kontinuerligt fungerande fotbollsverksamhet för flickor gällande organisation, antal spelare, lag och ledarresurser. Det innebär bla att vi årligen ska starta upp en ny årskull spelare för flickor, och att det tydligt ska framgå en koppling mellan flick- och damverksamheten.
- Öka antalet unga aktiva i föreningens grupp för spelare med funktionshinder

Beskrivning av spelet – vad är fotboll?





HBK:s fotbollsidentitet

Halmstads BKs fokus ligger primärt på långsiktig spelarutbildning snarare än kortsiktiga resultat. Prestationen och processen är alltid prioriterat före resultat i barn- och ungdomsverksamheten. Varje lags spelsätt från 7-mannafotbollen skall genomsyras av klubbens uttalade fotbollsidentitet med hänsyn till spelarens ålder.

Halmstads BK har medvetna fotbollsspelare som hanterar hela spelet och kännetecknas av god spelförståelse, teknik, fysik och attityd samt bidrar med ledarskap.

Det innebär att en spelare i Halmstads BK:

- Är bolltrygga och tidigt kan fatta bra beslut.
- Tidig kan orientera sig väl och har en god förmåga i detta.
- Utför ett varierat och situationsanpassat anfallsspel (främst passningsspel) där spelaren undviker riskeliminering.
- Först och främst utbildas i anfallsspel för att sedan, i rätt ålder, bygga på med försvarsspel och omställningar.
- Är noggranna i den fysiologiska träningen där rätt saker utförs i respektive ålder.
- Kan utvecklas i en tillåtande miljö där deras känsla av tillhörighet, delaktighet och självbestämmande får frodas samtidigt som spelarna visar ledarskap och god attityd.

Halmstads BK:s huvudprinciper/spelprinciper i de äldre åldrarna (11-manna) är:

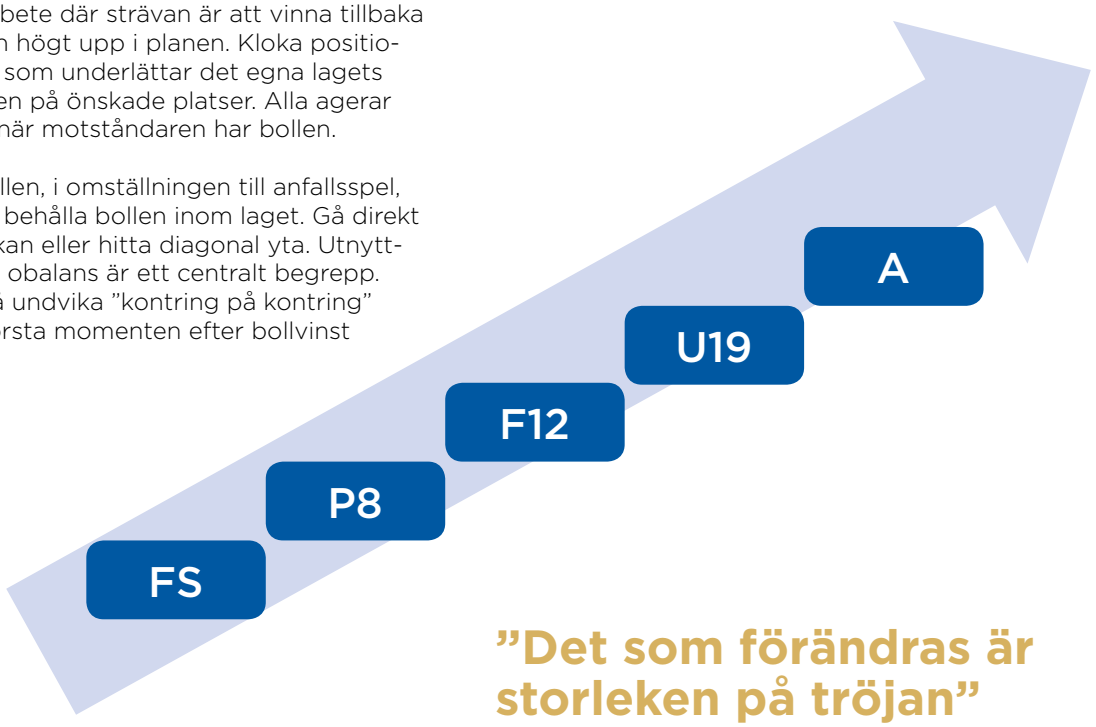
Anfallsspelet strävar efter att äga bollen i majoriteten av matchen samt kännetecknas av ett situationsanpassat passningsspel som är kombinationsrikt och involverar flera spelare. Kloka, välbalanserade, positioner och passningar och löpningar som slår ut motståndare och tar bollen och laget närmare mål. Anfall som avslutas med kvalité.

Om vi förlorar bollen ställer vi snabbt om till försvarsspel. Prioriteringen är att vinna tillbaka bollen direkt genom direkt återerövring. Går det inte att direkt återerövra bollen övergår vi till ett samlat försvarsspel djupare ned i planen, indirekt återerövring. Strävan är då att alltid ha 11 spelare på försvarssida.

Försvarsspelet kännetecknas av ett disciplinerat och kollektivt arbete där strävan är att vinna tillbaka bollen direkt och högt upp i planen. Kloka positioner och rörelser som underlättar det egna lagets erövring av bollen på önskade platser. Alla agerar försvarsspelare när motståndaren har bollen.

När vi vinner bollen, i omställningen till anfallsspel, prioriterar vi att behålla bollen inom laget. Gå direkt i djupled om vi kan eller hitta diagonal yta. Utnyttja motståndares obalans är ett centralt begrepp. Viktigt att också undvika ”kontring på kontring” därmed är de första momenten efter bollvinst viktiga.





”Det som förändras är storleken på tröjan”

Halmstads BK –spelarutbildningsmodell

Hjärta – **B**alans – **K**valité

5 v 5
Distriktsserier
Pool
Tränar 2ggr/ veckan

7 v 7
Distriktsserier
Pool
Tränar 2-3ggr/ veckan

9 v 9
Distriktsserier
Pool
Tränar 3ggr/ veckan

Tränar 3ggr/ veckan

11 v 11
Allsvenskan
U21-Allsvenskan Södra
U19-Allsvenskan Södra
U17-Allsvenskan Södra
U16-Nationell Distriktsserie
Tränar 3–7 ggr/ veckan

FOTBOLLSLEK

GRUNLÄGGANDE FÖRMÅGOR

LAGPRINCIPER

AKADEMI
individuell väg till a-laget

A-LAG

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Ett år äldre motstånd

Positionsanpassad träning i stegrande grad

Spelaren får prova att spela och träna på olika positioner

Anfallsspel

Försvarsspel

Omställningsspel

Fotbollsglädje

Lära att träna
Jag och bollen

Träna för att lära
Spelare nära
– Spelare längre ifrån

Träna för att prestera
Spelare längst ifrån

Koordination
Rörlighet
Snabbhet
Styrka
Uthållighet



Tematräningar – Spelarutbildningens Blåa Tråd

Genom att genomföra teman i rätt åldrar skapar vi kontinuitet och kvalité i vår spelarutbildning. Rätt saker i rätt tid och ordning är en kvalitetssäkring och en HBK-tränares skyldighet för att på sikt fostra goda, grundutbildade, fotbollsspelare som med större sannolikhet kan representera vårt a-lag. Tips på övningar, kopplat till respektive tema, finns i vår övningsbank och på SvFF:s fotbollsportal.

Spelformer	ANFALLSSPEL	FÖRSVARSSPEL	OMSTÄLLNINGAR
5 v 5	• Passning • Mottagning • Vändning • Orientering • Utmana • Finta • Dribbla • Skjuta • Nicka • Målvaktsspel	• Backa hem vid igångsättning. • Försvarssida • ”Ta tillbaka bollen” (utan mycket mer vinstruktion)	
	Huvudsyftet i 5-mannafotbollen: Grundläggande kärlek till idrott och fotboll i synnerhet. Det ska vara roligt och du ska bli trygg med bollen.		
7 v 7	Som 5-mannafotbollen + • Spelbarhet • Spelavstånd • Spelbredd • Speldjup	• Som 5-mannafotbollen + Lätt introducera (prata om): • Press • Täckning	
	Huvudsyftet i 7-mannafotbollen: Grundläggande kärlek till idrott och fotboll i synnerhet. Det ska vara roligt och du ska bli trygg med bollen samtidigt som du lär dig att träna. Jag och bollen är ett centralt begrepp.		
9 v 9	• Som 7-mannafotbollen + • Kollektiva metoder: Uppspel Uppflytting Spelvändning Djupledsspel • Inlägg/cutback	Som 7-mannafotbollen + • Press • Täckning • Understöd • Markering • Målvaktsspel	Introducera omställningsskedet: Offensivt: • Skapa yta/tid Bredd, djup, avstånd, spelbar • Spelvändning • Djupledsspel Defensivt: • Direkt återerövring
	Huvudsyftet i 9-mannafotbollen: Grundläggande kärlek till idrott och fotboll i synnerhet. Det ska vara roligt och du ska bli trygg med bollen samtidigt som du tränar för att lära dig spelet fotboll. Spelare nära och lite längre ifrån mig själv är centrala begrepp.		
11 v 11	Som 9-mannafotbollen + • De individuella och kollektiva egenskaperna sätts mera in i klubbens arbetssätt/ principer. Med anpassning till ålder.	Som 9-mannafotbollen + • Kollektiva metoder: Uppflyttning Nedflyttning Centrering Överflyttning • Försvarsnick • Tackla • Täcka skott (ref. Wirmola/Svahn) • Täcka inlägg/cutback + De individuella och kollektiva egenskaperna sätts mera in i klubbens arbetssätt/ principer. Med anpassning till ålder.	Som 9-mannafotbollen + Offensivt: • Övergång till anfallsspel • Direkt kontring • Indirekt kontring Defensivt: • Direkt återerövring • Indirekt återerövring + De individuella och kollektiva egenskaperna sätts mera in i klubbens arbetssätt/ principer. Med anpassning till ålder.
	Huvudsyftet i 11-mannafotbollen: Kärlek till fotboll. Det ska vara roligt och du lära dig bli en individuellt skicklig lagspelare. Spelare nära, lite längre ifrån och längst borta ifrån mig själv är centrala begrepp. Ju äldre du blir, desto mer tränar du för att prestera i träning och match.		

Fysiska grundförutsättningar – Gör rätt saker från början

Precis som teknik, spelförståelse och psykologi är viktiga pusselbitar i dagens fotboll är fysiken hos en modern seniorfotbollsspelare minst sagt framstående. Till stora delar kan vi träna de fysiska grundförutsättningarna när vi SPELAR och LEKER fotboll oavsett ålder. Det kan också vara bra att integrera mer isolerade övningar i träningen för att medvetet arbeta med rätt saker i rätt ålder. Detta som komplement för att den specifika, fotbollsträningen, skall utvecklas bättre.

TRÄNA RÄTT SAKER, I RÄTT TID, LITE MEN OFTA

De fysiska grundkvalitéerna - En förutsättning för goda fotbollsprestationer:

• Fundamentala rörelser:
Stabilitet, rörlighet och koordination.

• Fysisk prestationsförmåga:
Styrka, snabbhet, explosivitet och uthållighet.

• Fotbollsprestation:
Anfallsspel, försvarsspel och omställningar i 90 min med bra kvalité och i högt tempo.



SLUTSATS:
Det måste finnas en balans i pyramiden för optimal prestation och minskad skaderisk.

De fysiska grundkvalitéerna – NÄR TRÄNA VAD?

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3
Snabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1

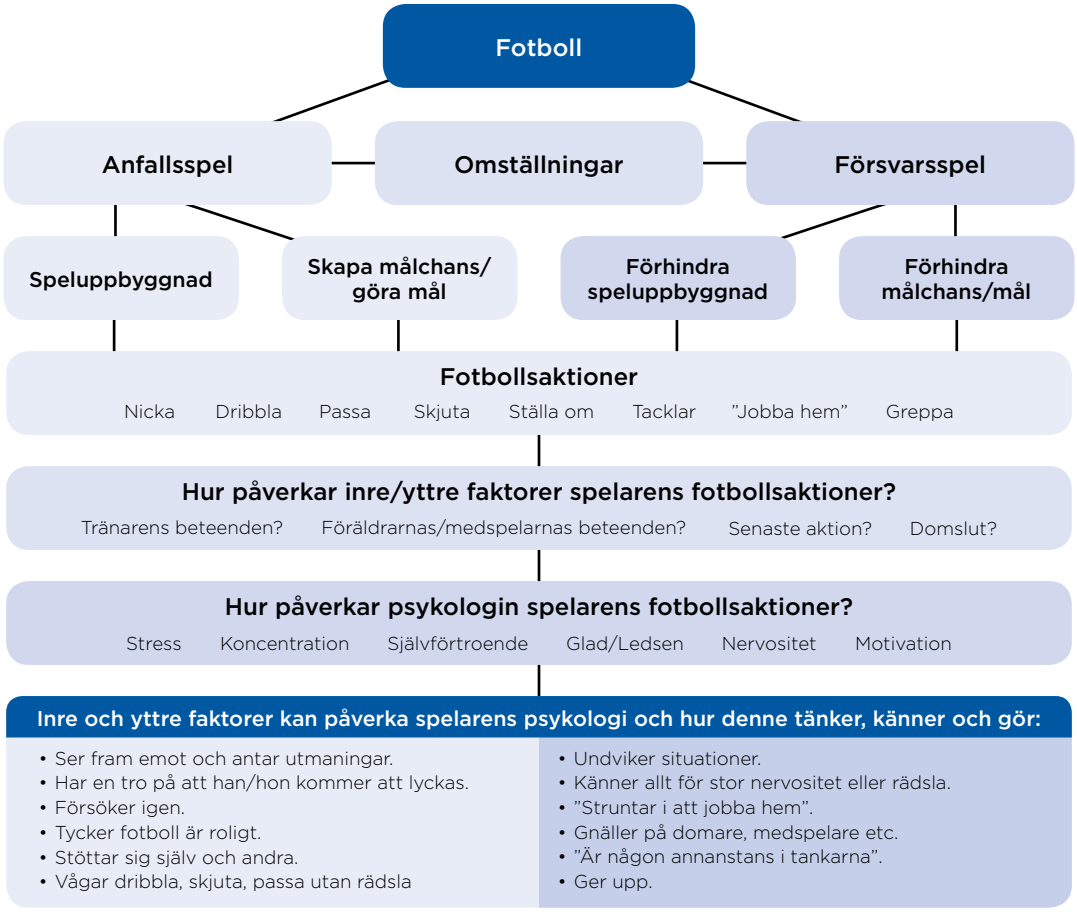
1=Hög prioritering 10=Prioriteras inte alls

Då tabellen är åldersmässigt indelad skall den ses som en grov uppskattning. Viktigast i planeringen av fysisk träning, är att utgå från när varje unik spelare inträder i faserna prepubertal, pubertal och efterpubertal. Tabellen ovan har en grov uppskattning enligt:
6-11 år (Prepubertal). 12-15 år (Pubertal). 16-19 år (Postpubertal).

Övningar och träningsförslag för respektive egenskap finns i vår övningsbank och på SvFF:s fotbollsportal!

Fotbollspsykologi

Den fotbollspsykologiska pusselbiten är en viktig del av helheten och bör arbetas med, framförallt, integrerat i träningen och matchen. Faktorer som självförtroende, mod och förmågan att vara i nuet är saker som till stor del kan arbetas med på planen genom ett gott tränar-/ledarskap och sunda beteenden från spelare, ledare och föräldrar.
Kortfattat kan fotbollspsykologi sammanfattas som spelaren och lagets tankar, känslor och beteenden i fotbolls-sammanhang.



Hur kan vi då arbeta för att utveckla den fotbollspsykologiska pusselbiten?

Utgångspunkten för att förändra och utveckla en människas psykologi kan vara flera. Någon arbetar främst med individens/sina egna tankar. Andra arbetar med utgångspunkt i känslor eller beteenden. Det här kan såklart vara komplicerat.

Vad är då utgångspunkten för en fotbollsspelare eller en fotbollstränare?

Fotboll! Fokus bör därför främst ligga på det som kan påverkas och observeras. Fokusera på fotbollsbeteenden eller som vi också kallar det FOTBOLLSAKTIONER. Om fokus kan ligga på vad vi faktiskt gör i fotbollssammanhang kan vi också hitta lösningen i fotbollssammanhang. Exempel på detta:

Situation	Icke-kontextuell förklaring	Fotbollsförklaring	Icke-kontextuell lösning	Fotbollslösning
Missar målchans	**Dåligt självförtroende**	**Skjuter rakt på målvakten**	**Pratar, visualiserar etc.**	**Tränar avslut**
Är passiv i försvarsspelet	**Nervositet, anspänning, rädsla**	**Joggar in i press**	**Avslappning, self-talk etc.**	**Maxlöper in i press**
Deltar inte i anfallsspelet	**Rädd att misslyckas, omotiverad, okoncentrerad etc.**	**Passningsskugga/Gör sig ej spelbar, flyttar ej upp etc.**	**Samtal, generella koncentrationsträning etc.**	**Göra sig spelbar. Flytta upp etc.**



Är fotbollslösningen alltid rätt lösning?

Nej, generellt är det en bra riktlinje men ibland kan professionell hjälp behövas och det är viktigt att som tränare, förälder men också spelare/lagkamrat vara uppmärksam på när någon faktiskt inte mår bra. Prata då och få hjälp med detta. Om någon uppmärksammar osunda beteenden meddela genast ansvarig tränare och/eller ungdoms-/ akademiansvarig så adekvat hjälp kan sättas in.

Mer om tränar- och ledarskapets påverkan på spelarens psykologi finns att läsa i Blå Tråden – Ledare

Målvaktsspel

Målvaktens träning och position har länge varit som en del utanför laget och kanske nere i ett hörn av planen. Denna syn bör förändras och målvaktsspelet bör så mycket som möjligt integreras i övriga lagets träning. Nedan följer några moment som bör tränas och hur vi i HBK vill arbeta med målvaktsspelet:

5-MANNAFOTBOLLEN (7–9 år)

- 4ggr/säsong. Hel laget och hela/delar av träningen. Till exempel uppvärmningen och övning.
- Grundläggande målvaktsteknik.
- Alla skall turas om att stå i mål på ordinarie träning och match.
- Koordination i lekform.

Grundtekniker:

- Grepp
- Fallteknik
- Igångsättningar
  Utkast
  Utspark
  Mottag och passning

7-MANNAFOTBOLLEN (10–11 år)

- 1–2 ggr/månad för intresserade av målvaktsspel.
- Alla skall turas om att stå i mål på ordinarie träning och match.
- Koordination i lekform.
- 2 ggr/säsong, hela laget.
- Specialiserad mv-träning varannan vecka.

Grundtekniker:

- Grepp
- Fallteknik
- Igångsättningar
  Utkast
  Utspark
  Mottag och passning

9-MANNA & tidig 11-MANNAFOTBOLl (12–15 år)

- Specialiserad målvaktsträning för intresserade av målvaktsspel.
- Koordination

Grundtekniker:

- Grepp
- Fallteknik
- Igångsättningar
  Utkast
  Utspark
  Mottag och passning
- Sidledsförflyttning
- Upphopp
- Boxteknik
- Skott
- Djupledsspel/friläge

11-MANNAFOTBOLLEN (15–19 år)

- Specialiserad målvaktsträning 1–2ggr/vecka.
- Koordination

Grundtekniker:

- Som 12-15 år

+

- Matchsituationer (spelförståelse)
- Inlägg
- Fasta situationer
- Fotarbete-Snabbhet
- Rörlighet



Som målvakt i Halmstads BK ska du träna på:

1. **Att alltid titta på bollen till man säkrat den.** ”Från fot till säkert förvar”.
2. **Att jobba i rätt utgångsställning** vilket innebär lätt på tå och fotarbete nära marken. ”Aldrig på hälarna”.
3. **Greppteknik.** Försöka hålla bollarna i mesta möjliga mån.
4. **Fallteknik.** Slänga sig på rätt sätt så man skapar sig utrymme att rädda så många bollar som möjligt. Ej komma ned med armbåge eller knä först.
5. **Mottagning och passning.** Ha en bra teknik vid tillbakaspel och igångsättning.
6. **Inspark och utspark.** Få en bra tillslagsteknik (bollträff, pendel och stödjefot)
7. **Sträva efter att rädda** (helst greppa) bollen framför sig. (Vid slängning, snett framåt).
8. **Försöka att vara stilla** i skottögonblicket för att därefter agera (finns undantag). Är man i rörelse så är räddningsområdet mer begränsat.
9. **Fotarbete.** Genom bra fotarbete är sannolikheten högre att så snabbt som möjligt komma till den, för situationen, optimala positionen. Därefter stilla, balans, agera.

Övningar och träningsförslag för respektive egenskap finns i vår övningsbank och på SvFF:s fotbollsportal.

Spelformer

3-MANNAFOTBOLLEN (6-7 år)
- Deltar i sammandrag. Alla är utespelare, ingen målvakt.
- Bollen skall vara i spel så mycket som möjligt och matcherna spelas med sarg eller ”levande sarg”.
- Tränar 1 gång i veckan. 60-90 minuter per träningpass.
- Spelarna har inga speciella positioner. ”Kasta ut en boll och aktivera”.
- Barnen skall leka fotboll. Lekfullhet och hög aktivitet är nyckelorden.

5-MANNAFOTBOLLEN (8-9 år)
- Deltar i poolspel och distriktsserier beroende på ålder.
- Tränar 1-2 gånger i veckan. 60-90 minuter per träningpass.
- Spelarna får prova flera olika positioner.
- Fokus i all träning ligger på grundläggande förmågor och anfallsspel.
- Viktigast av allt är fotbollsglädje och lägga grund till ett livslångt idrottsintresse.
- Koordination är en viktig fysisk grundförutsättning att träna i dessa åldrar.
- Träningen skall vara lekfull.

7-MANNAFOTBOLLEN (10-11 år)
- Deltar i distriktsserier mot jämnåriga och ett år äldre motstånd.
- Tränar 2-3 gånger i veckan. 60-90 minuter per träningpass.
- Spelarna får prova flera olika positioner.
- Fokus i all träning ligger främst på grundläggande förmågor och anfallsspel.
- Till viss del börjar lagprinciper introduceras. Ex jag, bollen och spelare nära.
- Viktigast av allt är fotbollsglädje och lära sig att träna fotboll.
- Koordination, snabbhet och rörlighet är viktiga fysiska grundförutsättningar att träna i dessa åldrar.
- Träningen skall vara lekfull.

9-MANNAFOTBOLLEN (12-13 år)
- Deltar i distriktsserier mot jämnåriga och ett år äldre motstånd.
- Tränar 2-3 gånger i veckan. 60-90 minuter per träningpass.
- Spelarna får prova flera olika positioner.
- Fokus i all träning ligger främst på grundläggande förmågor och anfallsspel.
- Till viss del börjar lagprinciper introduceras. Ex jag, bollen och spelare nära.
- Till viss del börjar försvarsspel och omställningsspel introduceras.
- Viktigast av allt är fotbollsglädje och träna för att lära sig spelet fotboll.
- Koordination, snabbhet och rörlighet är viktiga fysiska grundförutsättningar att träna i dessa åldrar.
- Viktigt för ledarna i dessa åldrar att vara medvetna om barn- och ungdomars utveckling.

11-MANNAFOTBOLLEN (14-15 år)
- Deltar i distriktsserier mot jämnåriga och ett år äldre motstånd.
- Tränar 3 gånger i veckan. 60-90 minuter per träningpass.
- Spelarna får prova flera positioner men positionsanpassad träning sker i högre grad.
- Fokus i all träning ligger på ”jaget i laget”, lagprinciper tränas i tydlig samklang med grundläggande förmågor. Spelare längre från tas hänsyn till.
- Hela spelet tränas. Anfalls-, försvars- och omställningsspel.
- Viktigast av allt är fotbollsglädje och tränar för att lära sig spelet fotboll.
- Koordination, snabbhet och rörlighet är viktiga fysiska grundförutsättningar att träna i dessa åldrar. Även styrketräning introduceras.
- Viktigt för ledarna i dessa åldrar att vara medvetna om barn- och ungdomars utveckling.
- Viktigt för ledarna i dessa åldrar att vara medvetna om barn- och ungdomars utveckling.

Träningen

Träningen i Halmstads BK är åldersanpassad men har ändå en gemensam Blå Tråd. 3-manna till 5-manna fotbollen är boll- och lekbetonad. Från och med 7-mannafotbollen infaller mer fotbollsspecifik träning. Vid övergången till 11-mannafotboll kompletteras träningen med positionsanpassad träning och lagprinciper. Att tänka på för ledaren i äldre åldrar (12-19 år) kan vara grundregeln 50-25-25:

- **50% av träningen** skall vara på en jämn nivå där spelaren både får lyckas och misslyckas.
- **25% av träningen** skall vara väldigt utmanande. Träning på en lite högre nivå.
- **25% av träningen** skall vara på en lite lägre nivå än spelaren är van vid. På detta sätt får spelaren träna på att ex. ta ansvar och göra andra bättre.



I Halmstads BK:s träning strävar vi efter:

✓ **Rörelseglädje och hög aktivitet.** Undvik köer, långa samlingar eller för långa pauser mellan övningarna. Träningen som är 60-90 minuter lång skall definieras av hög aktivitet och rörelseglädje, oavsett ålder!

✓ **Förstärkning/Feedback**. Du som ledare bör majoriteten av tiden förstärka saker som sker. Ett beteende som blir förstärkt genom beröm tenderar att upprepas.

✓ **Funktionalitet och variation**. Matchlik träning där du som tränare hela tiden på ett förståeligt sätt kan koppla an ditt träningsmoment till matchen och dess skeden. Variera träningen men behåll kontinuiteten och den Blå Tråden.

✓ **Problemsituationer och individanpassning**. På en utmanande nivå låt spelarna identifiera och lösa problem samtidigt som du som tränare och spelarna förstärker och berömmer bra saker som sker. Hitta spelarens individuella nivå.

✓ **Öva på spetskompetens**. Ha variation i träningen. Öva både det spelaren är bra och mindre bra på.

✓ **Ställ frågor**. Du som ledare har en stödjande/vägledande funktion i spelarnas eget upptäckande. Som ledare, ställ oftare frågor än leverera färdiga lösningar.

En HBK-träning innebär:

HJÄRTA
står för sammanhållning och att göra sitt bästa.
BALANS
står för en allsidig, välbalanserad träning.
KVALITET
står för vad vi gör och hur vi gör det.

Checklista före, under och efter träningen:

✓ Genomgång av träning och syfte.
✓ Tränar vi fotboll tydligt kopplat till spelet?
✓ Lär sig spelarna fotboll?
✓ Blå tråd genom hela träningen
✓ Har vi roligt?



Matchen

Matchen skall ses som ett inlärningstillfälle. All träning bör likna matchen men inget liknar matchen mer än matchen själv. En fin avstämning över till vilken grad det ni tränat på faktiskt har blivit inlärt hos spelarna. Att tänka på kan vara grundregeln 50-25-25:

- 50% av matcherna skall vara jämna. Där spelaren får både lyckas och misslyckas.
- 25% av matcherna skall vara väldigt utmanande. Spel på en lite högre nivå.
- 25% av matcherna skall vara på en lite lägre nivå en spelaren är van vid. På detta sätt får spelaren träna på att till exempel ta ansvar och göra andra bättre.

Som ledare har du en viktig roll i att planera matchspelet på ett bra sätt och vid detta inlärningstillfälle kan du tänka på vissa saker i ditt agerande före, under och efter matchen:

Före matchen:

✓ Sätt målsättningar med matchen, för laget och individen.
✓ Sätt glädjen, trygghet och utveckling i centrum.
✓ Låt spelarna påverka och upptäcka saker själva med ledarnas stöd och vägledning.

Under matchen:

✓ Följ upp och förstärk laget och spelarens målsättningar.
✓ Bidra till glädje och trygghet även under matchen.
✓ Låt spelarna påverka och upptäcka saker med ditt stöd och vägledning.

Efter

✓ Hur såg det ut. Låt spelarna utvärdera laget och hans/hennes målsättningar i matchen.
✓ Reflektera över vad vi ska fortsätta med och vad ska vi förändra. Låt spelarna påverka även här.
✓ Bidra till glädje och trygghet från att barnen kommer till att de går hem.

Checklista före, under och efter matchen:

✓ Löser spelarna problemsituationer själva och tillsammans?
✓ Lär sig spelarna fotboll?
✓ Är alla delaktiga?
✓ Har vi roligt?

Cupspel

Nedan nämnda cuper är rekommendationer. Beslut om vilka cuper lagen deltar i tas i samråd med ungdoms- och akademiansvariga. Laxacupen (från 10 år och uppåt), DM-spel (från 13–18 år) samt Ligacupen (16-19 år) är obligatoriskt att delta i.

5-mannafotbollen och fotbollsskolan (5-9 år)

5-6 år (FS):	Deltar ej i cupspel.
7 år:	Getingecupen – inomhus (jan-feb). SNFF-cupen – utomhus (maj)
8 år:	Getingecupen – inomhus (jan-feb). OIS-cupen - inomhus (mars). SNFF-cupen – utomhus (maj) Trönninge Cupen – utomhus (juli).
9 år:	Getingecupen – inomhus (jan-feb). OIS-cupen - inomhus (mars). SNFF-cupen – utomhus (maj) TIFunny-Cup – utomhus (oktober) (endast flickor). Trönninge Cupen – utomhus (juli).

7 år: Deltar i 2–3 inomhuscuper samt 3–4 utomhuscuper i närområdet. Spelar med blandade lag.

8 år: Deltar i 2–3 inomhuscuper samt 3–4 utomhuscuper i närområdet. Spelar med blandade lag.

9 år: Deltar i 2–3 inomhuscuper samt 3–4 utomhuscuper i närområdet. Spelar med blandade lag.

7-mannafotbollen (10-11 år)

10 år:	Getingecupen – inomhus (jan-feb). OIS Cupen - inomhus (mars). Hallör Cup – utomhus (maj) Trönninge Cupen – utomhus (juli). Laxacupen - utomhus (juli). TIFunny Cup – utomhus (oktober) (endast flickor).
11 år:	Minicupen – Falkenberg – utomhus (maj) Trönninge Cupen – utomhus (juli). Laxacupen - utomhus (juli). TIFunny-Cup – utomhus (oktober) (endast flickor).

10 år: Deltar i 2–3 inomhuscuper samt 3–4 utomhuscuper i närområdet/regionalt. En av cuperna är alltid Laxa-cupen. Spelar med blandade lag.

11 år: Deltar i 2–3 inomhuscuper samt 3–4 utomhuscuper i närområdet/regionalt. En av cuperna är alltid Laxacupen. Spelar med blandade lag.

9-mannafotbollen (12-13 år)

12 år:	Future Cup - utomhus (april). Laxacupen - utomhus (juli). TIFunny-Cup – utomhus (oktober) (endast flickor). Quality Hotel Cup – utomhus (oktober).
13 år:	LF Cup Växjö. inomhus/konstgräs (januari). Gothia Cup – utomhus (juli). Laxacupen - utomhus (juli). TIFunny-Cup – utomhus (oktober) (endast flickor).

12 år: Deltar i 2-3 inomhuscuper samt 3-4 utomhuscuper i närområdet/regionalt. En av cuperna är alltid Laxacupen. Spelar med blandade lag. Spelar med blandade lag till 60% samt individanpassar cupspel till 40%.

13 år: Deltar i 2-3 inomhuscuper samt 3-4 utomhuscuper i närområdet/regionalt. En av cuperna är alltid Laxacupen samt en av cuperna kan vara nationell. Spelar med blandade lag till 50% samt individanpassar cupspel till 50%.

11-mannafotbollen (14-19 år)

14 år:	Future Cup – utomhus (april). Laxacupen - utomhus (juli). Quality Hotel Cup – utomhus (oktober). TIFunny-Cup – utomhus (oktober) (endast flickor).
15 år:	LF Cup Växjö (januari). Future Cup – utomhus (april). Gothia Tipselit Trophy (juli). Laxacupen - utomhus (juli).
16 år:	Laxacupen - utomhus (juli). Audi-Cup Danmark – utomhus (juli). Ligacupen – utomhus (nov-dec/feb-mars).
U17:	Gothia Tipselit Trophy/eller motsvarande - utomhus. Ligacupen – utomhus (nov-dec/feb-mars).
U19:	Karel Stegeman Toernooi (Holland)/eller motsvarande - utomhus. Ligacupen – utomhus (nov-dec/feb-mars).

14 år: Deltar i Laxacupen och i 3-4 cuper till regionalt/nationellt. Spelar med blandade lag till 40% samt individanpassar cupspel till 60%.

15 år: Deltar i Laxacupen men också i 2-3 cuper av högsta Sverigeklass och/eller mot internationellt motstånd. Spelar med blandade lag till 25% samt individanpassar cupspel till 75%. Om möjligt spelar träningsmatcher mot internationellt motstånd.

16 år: Deltar i Laxacupen samt 1-2 cuper av högsta Sverigeklass och/eller mot internationellt motstånd. Alla spelare erbjuds deltagande i minst en cup. Om möjligt även spela flera träningsmatcher mot internationellt motstånd. Deltar även i Ligacupen.

U17: Deltar i minst 1 internationell turnering per år samt spelar flera träningsmatcher mot internationellt motstånd. Deltar även i Ligacupen.

U19: Deltar i minst 1 internationell turnering per år samt spelar flera träningsmatcher mot internationellt motstånd. Deltar även i Ligacupen.

Fotboll för alla (6-12 år)

1–2 cuper per år.

Lärlingsprocessen och uppflyttning

Nedan följer några riktlinjer i HBK vad gäller lärlingsprocessen och uppflyttning i åldersklasser i samband med träning och match.

• Inom åldersspannet 5-11 år deltar spelaren enbart i träning och match i sin egen åldersklass.

• Inom åldersspannet 12-19 år samt upp till a-laget skapas en individuell utbildningsplan för varje spelare. Det innebär att denne kan ha en uppdelad fördelning i sin träning och/eller sitt matchande.

• En systematisk lärlingsprocess sker inom åldersspannet 15-19 år. Detta innebär att minimum 2-3 spelare i taget får möjlighet att träna veckovis med en äldre åldersgrupp. Lärlingsprocessen skall ses som en belöning för spelare som presterat bra i sin egen åldersgrupp och kan stimulera spelarnas utveckling ytterligare. När spelarna kommer tillbaka i träning med sitt eget lag är det viktigt att de tar med sig det positiva från träning med en äldre åldersgrupp och kan höja kvalitén, både hos sig själv och andra, ytterligare i den egna träningsmiljön.

• Om spelaren fortsatt skall ingå i ett lärlingssystem eller permanent flyttas upp avgörs från respektive fall och görs i samråd mellan ansvarig tränare, ungdoms- och akademiansvarig samt spelaren och dennes förälder.

• En uppflyttning är inte definitiv. En spelare som av olika anledningar inte kan acklimatisera sig i den nya miljön eller spelmässigt i sin nya omgivning skall naturligtvis flyttas tillbaka till ursprungsgruppen. Viktigt att motivera detta ställningstagande för spelaren och även då samtala med spelare, föräldrar, ansvariga tränare samt ungdoms- och akademiansvarig.

• Mellan a-lag och U19 kan också lärlingsprocessen bero på ”form” och prestationer men mellan dessa lag kan det också ha med position att göra. Position är i yngre åldrar däremot till betydligt större del frånsett.

Beslut om varje spelares individuella utbildningsplan tas av ungdoms- och akademiansvarig efter dialog med ansvariga tränare och spelarens föräldrar (<16år).

Träningsnärvaro

HBK är gällande yngre åldrar 5-15 år öppen för att spelarna fleridrottar. I yngre åldrar kan med fördel barnen/ungdomarna syssla med en eller flera andra idrotter. Detta kan så klart i perioder krocka med spelarens träningsnärvaro i HBK:s regi. Det skall dock aldrig upplevas som en konflikt mellan två intressen utan istället i samråd mellan spelare, ledare och föräldrar samt annan förening/idrott försöka lösas för spelarens bästa. Riktlinjer för träningsnärvaro i HBK är:

• Planera in träningen i förhållande till skola och ev annan idrott.
• Om spelare bedriver annan idrott, är det viktigt att regelbundet hålla kontakten med fotbollen (ansvarig tränare) = Ej tappa utbildning.



”Först när spelaren växt ur en nivå, är han/hon redo att ta nästa steg”

• Träningsnärvaro vägs in i laguttagning till match och cupspel. Huvudansvarig ledare tillsammans med ungdoms-/akademiansvarig ansvarar för bedömningen, där anledning till frånvaro vägs in.

Extraträning och provträning

Spelare från andra klubbar
• HBK tar emot spelare för extraträning gällande vår breddverksamhet och extraträning eller provträning gällande vår elitförberedande verksamhet. Befintlig status på antal spelare i truppen kontra ledarresurser i aktuellt lag avgör om/när en spelare kan extraträna med vår breddverksamhet. Spelare för den elitförberedande verksamheten bjuds in av HBK.
• HBK (genom ungdoms-/akademiansvarig) kontaktar alltid aktuell förening för dialog innan extraträning eller provspel inleds.
• HBK:s huvudansvarige tränare för respektive lag har en skyldighet att informera ungdoms-/akademiansvarig angående aktuell extraträning eller provträning.
• Spelaren/spelarens målsman har en skyldighet att informera sin klubb att han/hon skall träna med HBK.

Egna spelare

Spelare som under perioder kan, vill, behöver träna extra kan tillåtas att göra det med åldersgrupper både över och under sin egen efter dialog med berörda ledare och ungdoms- och akademiansvarig. Syftena kan vara många men det skiljer sig från att bli upp- eller nedflyttad. Det innebär att spelaren just tränar extra.



Riktlinjer för övergång till HBK ungdom och akademi

• Ledare i Halmstads BK är alltid ansvariga för att kontakta HBK:s ungdomsansvarig/ akademi-ansvarig när förfrågningar från spelare i andra föreningar kommer till ledarens kännedom.

• Spelare från lokal klubb som gör en övergång till HBKs breddverksamhet gör det i första hand under perioden oktober-mars. Spelare utanför det lokala närområdet, kan göra en övergång till HBKs breddverksamhet oavsett kalendermånad.

• Övergång för spelare till den elitförberedande verksamheten kan ske oavsett kalendermånad.

Upptagningsområde

Föreningen har en definition av fokuserat upptagningsområde. Att definiera upptagningsområde gör det enklare för föreningen och för spelare som av olika anledningar visar intresse att söka sig till vår förening. Det blir då enkelt och tydligt att förstå hur HBK hanterar intag av spelare i olika åldrar då de självmant söker sig till klubben via förfrågan.

Definitionen upptagningsområde: Det geografiska område där befintliga och blivande HBK-spelare i första hand är boende.

Nedanstående upptagningsområden gäller för såväl pojkar som flickor:

• **Barnfotboll 5–9 år:** Halmstad city – närområde (kontakt tas med ungdomsansvarig).
• **Barnfotboll 10–12 år:** Halmstad kommun (kontakt tas med ungdomsansvarig).
• **Ungdomsfotboll 13–15 år:** Södra Halland (kontakt tas med ungdomsansvarig).
• **Ungdomsfotboll Akademi 16–19 år:** Halland, Småland, Skåne (kontakt tas med Akademiansvarig).

Scouting

Start för scouting sker vid 13–15 års ålder (förberedande för elitförberedande)
• Aktiv scoutingstrategi.
• Låg aktivitet gällande värvningsstrategi (13-15 år).
• Värvningsstrategin blir vid 16–19 år mer aktiv.

Vid 16-19 års ålder är scoutingstrategin fortsatt aktiv och närmare samtal kan inledas med spelare i högre utsträckning. Spelare kan exempelvis bjudas in till extraträning eller provträning mer frekvent för att uppleva den elitförberedande fasen. Detta ser HBK som viktigt både ur klubbens men också spelarens perspektiv då båda parter får lära känna varandra ännu mera.

HBK i skolan

För Halmstads BK går skolan ALLTID först. Kan spelarna klara skolan ger vi dem också en god grund att stå på och fortsatt även satsa på sin fotboll. Gör spelaren det bra inom ett område är sannolikheten också stor att han/hon lyckas inom något annat område. Vice versa. Missköter jag en del av min vardag kan det snabbt smitta av sig på andra delar.

Om HBK-spelare hamnar i problem i sin skolmiljö eller att fotbollen och skolan inte går att kombinera bör ansvarig tränare samt ungdoms-/akademiansvarig varslas om detta. Vid tillfällen kan dessutom möten mellan berörda på skolan, eleven/spelaren med förälder samt ungdoms-/akademiansvarig arrangeras. HBK vill bidra till att spelarna lyckas i både skola och fotboll men samtidigt också är goda människor och representanter för Halmstads BK.

Halmstads BK har sedan några år tillbaka även ett nära samarbete med Sannarpsgymnasiet som är ”vår” gymnasieskola. På Sannarpsgymnasiet studerar majoriteten av våra äldre spelare i kombination med att de tränar fotboll 2–3 pass i veckan på förmiddagstid. Detta ser vi som en viktig del i den elitförberedande satsningen men också för att HBK då får en bättre överblick över spelarens helhet (skola-fotboll-socialt) och på så sätt kan hjälpa spelaren mer optimalt.

Källförteckning

Coaching Youth Football – The youth football learning process for players ages 6- 19 - Bert van Lingen
Football periodization – Raymond Verheijen
Football Theory – Jan W.I. Tamboer, Bert van Lingen, Raymond Verheijen
Se på spelet – en bok om spelförståelse – Andreas Alm, Johan Fallby
Spelarutveckling – Ett helhetsperspektiv – Johan Fallby
Svenska fotbollförbundets Spelarutbildningsplan
Svenska fotbollförbundets Tränarutbildning B-ungdom
Svenska fotbollförbundets Tränarutbildning C
http://www.uefa.org/football-development/index.html
https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/


H·B·K·
19 6/3 14