SVART-VITA TRÅDEN

Utbildningsplan för
Ifö Bromölla IF barn & ungdom

INLEDNING ..... SID 3

TRÄNING ..... SID 6

MATCHER ..... SID 12

SENIORFÖRBEREDANDE VHT SID 14

SPELARE ..... SID 16

MÅLVAKTER ..... SID 17

LEDARE ..... SID 20

FÖRÄLDRAR ..... SID 22

ANTIDISKRIMINERING ..... SID 24

INLEDNING

Express yourself with bold, stylish fashion. Our unique clothing line is designed to turn heads, boost confidence, and keep you on trend every season.

Förord

Medlemmarna i Ifö Bromölla IF har beslutat att föreningen skall ha ett starkt fokus på ungdomsverksamheten samt vara ledande i regionen på att utbilda ungdomar upp till 16 år.

Som ett led i detta har föreningen arbetat fram den Svart-Vita tråden, ett styrdokument och Ifö Bromölla IF's utbildningsplan. Har du frågor rörande utbildningsplanen hör av dig till Ifö Bromölla IF:s barn/ungdomsansvarig eller ordförande för klubben.
Kontaktuppgifter finns på Ifö BROMÖLLA IF:s hemsida.

Målet för Ifö Bromölla IF:s barn & ungdomsverksamhet är att kunna erbjuda våra spelare en bred & kvalitativ fotbollsutbildning med glädje som ledord. Detta åstadkommer vi genom att hela föreningen arbetar och strävar mot samma mål där alla som är delaktiga inom klubben känner stolthet och står bakom verksamheten vi bedriver.
Denna utbildningsplan är ett verktyg och stöd som tagits fram för att underlätta för alla involverade (aktiva, föräldrar, ledare) vad Ifö Bromölla IF arbetar med för alla aktiva inom föreningen. Detta dokument är också en del i säkerställandet av att samtliga ledare jobbar utifrån samma grund och mot samma mål.

Fördelarna med en utbildningsplan är flera:
Spelare får en strukturerad grundutbildning fram till seniorfotbollen
Nya ledarefår ett stöd och en handbok vilketgör det enklare att bedriva verksamheten
Tydligt ramverkför spelare, föräldrar, kommun, sponsorer & andra intressenter

Utbildningsplanen är utarbetad så att den ska vara ett stöd för alla aktiva i Ifö Bromölla IF:s verksamhet. Det är inte fråga om detaljstyrning utan ett ramverk för vad som är föreningens ambition& vad Ifö Bromölla IF's Barn &Ungdomsverksamhet står för. Det är upptill alla underbara & kompetenta tränareinom föreningen att sedan användapolicyn som grund för att genomföra de detaljerade momenten som sker i vår förening veckans alla dagar. Det är i slutändan de moment som ledare inom föreningen utför som ger kvitto på hur väl föreningen mår. Det är tack vare ledare och andra aktivasjälar inom föreningen, som gjort att den funnits som ett fundament för glädje, lyckaoch vilja i Bromölla kommun sedan 1927. Genom att fortsätta arbeta med ambitionen att alltid vilja göra vårt yttersta och ha god kvalitet för fotbollsintresserade pojkar& flickor kommerdet bidra till att både tränings & matchmiljöer utvecklar spelarna på bästa möjliga sätt.



Mål

Det huvudsakliga målet med Ifö Bromöllas barn & ungdomsverksamhet är att få så många barn & ungdomar i regionen att hitta och känna glädje genom fotbollen, både socialt & fotbollsmässigt. Ett annat mål som får ses som ett av de främsta är att utbilda
de barn & ungdomar som är medlemmar i föreningen fotbollsmässigt där förhoppningen är att producera välutbildade spelare till föreningens seniorlag. Värt att poängtera är att det huvudsakliga målet är glädje genom fotbollen, det genomförs genom välarrangerade träningar, matcher & andra aktiviteter, som kan stärka både grupp & individ. Viktigt att poängtera är att föreningen inte sätter resultatmål för barn & ungdomslagen, utan det är utbildningsmålet som är i centrum, varje spelare ska försöka nå sitt max som
fotbollsspelare. Detta innebär inget motsatsförhållande till att vilja vinna varje match vi ställer upp i med de förutsättningar vi har och givet att vi förhåller oss till de riktlinjer vi själva skapat.

Syfte

Syftet med denna policy är att den ska fungera som ett stöd till de som är involverade i verksamheten. Föreningen har i dennapolicy slagit fast hur vi vill arbetai olika åldrar samt hur vi prioriterar och värderar i diverse situationer. Föreningen anser det är väldigtviktigt att alla spelare garanteras god kvalitet på sin fotbollsutbildning oavsett åldersgrupp och lagtillhörighet.
Ifö BromöllaIF är en breddförening och att verksamheten är uppbyggd därefter. Glädjen ska alltid vara i centrum samtidigt som kvalitet, utveckling och engagemang är centrala begrepp i vår verksamhet.

Utbildningsplanen är upprättad för att skapa struktur i utbildningen och med dess hjälp vet föreningen att varje spelare fått ta del av den fotbollsutbildning som Ifö Bromölla IF erbjuder. Genom denna policy kan föreningen via ett helikopterperspektiv se vad spelare ska lära sig under barn & ungdomsåren men också vad som förväntas av ledare i föreningen. Detta skapar trygghetför alla då den individuella spelarens utveckling socialt & fotbollsmässigt alltid prioriteras högre än lagets resultat. Policyn fungerar också som ett viktigtdokument för relationen till föräldrar, sponsorer, kommun med flera då stor del av föreningens värdegrund behandlas i dokumentet.



Ledarnas Utbildning & Kompetens

I en förening av Ifö Bromöllas karaktär kommer vi sannolikt alltid vara helt beroende av ideella resurser som ungdomsledare. Det innebär samtidigt inte att vi vill tumma på kvaliteten i vår spelarutbildning.

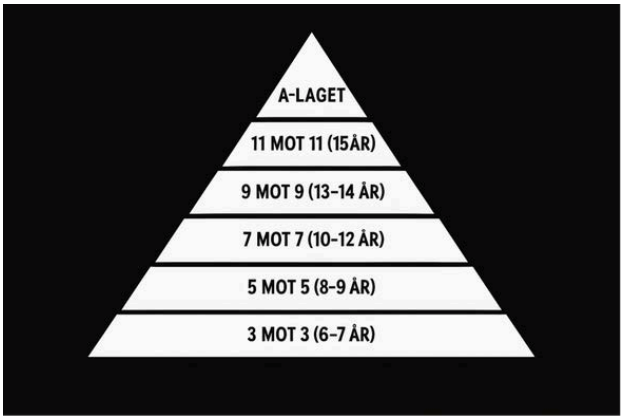
För att kvalitetssäkra träningsverksamheten & säkerställa att fotbollsträningen sker i enlighet med denna utbildningsplan krävs följande:
Att alla träningsgrupper har ledare med adekvat utbildning/erfarenhet för den nivån de verkar på.
Att föreningen kontinuerligt erbjuder och bekostar tränarutbildning/fortbildning för ideella ledare

Att antalet barn/ungdomar per ledare i normalfallet håller sig på vår målsättningsnivå.
Att vi som förening alltid prioriterar att verktygen för att bedriva kvalitativ utbildning finns tillgängliga.

Ålder & Spelformer

Ifö Bromölla IF Barn/Ungdom engagerar pojkar & flickor i åldrarna 5 till 19 år. Spelarna bedöms/kategoriseras inte utifrån sin ålder utan efter hur långt de kommit i sin utveckling fotbollsmässigt & socialt.

Forskning visar på att den individuella utvecklingen gynnas av att träna och spela på små ytor innan man vuxit klart. Svenska Fotbollsförbundets spelformer för olika åldrar baseras på denna forskning och detta synsätt står även Ifö Bromölla IF tydligt bakom. Att man åldersmässigt ”tillhör” en viss spelform hindrar dock inte att individer (eller hela lag) som kommit långt i sin utveckling testar på nästa nivå innan man nått ”rätt” ålder. Allt för att man ska utmanas på adekvat nivå. Det senare sker alltid efter dialog mellan berörda ledare och ungdomsansvarig i föreningen.



TRÄNING

Träningen som bedrivs ska ha ett tydligt syfte.
För att syftet med träningen ska bli tydligt kan frågorna:
-VAD, -VARFÖR & -HUR vi tränar på kommande träning ställas?

VAD tränar vi?

Ifö Bromölla IF:s träning består till största del av glädje i olika former men fotbollsmässigt tränar vi framför allt på; teknik, taktik, fysik och social träning. Vi utgår från spelet fotboll i all träningsplanering och varje träning bör ha spelövningar mer än häften av träningstiden samt att bollen alltid ska vara med där så är möjligt.

VARFÖR tränar vi?

Vi tränar främst för att utveckla, utbilda och uppfostra spelare i fotboll. Dock är den sociala delen betydelsefull och bör alltid finnas med i bakgrunden även om är på fotbollen. Träningarna ska vara glädjefyllda och utformas så att de gynnar individens långsiktiga utveckling snarare än lagets kortsiktiga resultat.

HUR tränar vi?

Ifö Bromölla IF barn/ungdom tränar på ett sätt som utmanar spelarna på deras egen nivå. Vi tränar på ett sätt som gör att spelarna ofta lyckas och framför allt känner glädje i hur vi tränar. För att god kvalitet ska kunna hållas under alla träningspass är föreningens strävan att varje lag har ledare/tränare som kan ta hand om den grupp de leder på bästa möjliga vis.

Detta innebär att det ska gå ungefär 8–12 spelare per tränare (färre i unga år och fler ju äldre man blir). Om lag har väldigt många spelare men väldigt få tränare kan det innebära att grupper kan stängas för intag tills fler tränare är tillsatta.

- Viktigt att vi har roligt
- Glädjen ska stå i centrum
- Locka spelarna att testa och prova nyasaker och utmana deras kunnande
- Svårighetsnivån ska anpassasi så hög grad som möjligt till den grupp spelare varje ledare ansvarar för så att övningar och spel både utmanar men framför allt får spelarna att lyckas
- Få barn/ungdomar att över tid äga kontrollen över sin egen träning

Riktlinjer 3 mot 3

INDIVIDUELLT SPEL - FOTBOLLSLEK

- Träningslängd 60 min 1-2 pass/vecka
- En ledare bör ha SVFF D eller motsvarande

Träning och match ska karakteriseras av:

- Många bollkontakter
- Teknik- och bollbehandling
- Enkla övningar
- Lek, glädje och kamratskap

TEKNIK

- Drivning
- Vända
- Skott
- Bryta, ta tillbaka och vinna bollen i försvarsspel
- Lekar

MENTAL TRÄNING

- Gemensamt ansvar för rolig och stimulerande miljö
- Långsiktig utveckling, tex att en spelare väljer en aktivitet på träning som hen tycker är rolig
- Gör nästa aktion, tex att en spelare försöker ta tillbaka bollen när hen tappat den.

FYSISK TRÄNING

- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.
- Rulla, kasta och fånga bollen.

Riktlinjer 5 mot 5

SPEL MED NÄRMSTA SPELARE FOTBOLLSLEK

- Träningslängd 60–75 min 1-2 pass/vecka
- En ledare per 10 aktiva bör ha SVFF D eller motsvarande

Träning och match ska karakteriseras av:

- Många bollkontakter
- Teknik- och bollbehandling
- Enkla övningar
- Lek, glädje och kamratskap

TEKNIK

- Passning
- Mottagning
- Vända
- Drivning
- Utmana, finta, dribbla
- Skott
- Försvarstekniker: bryta, pressa, markera
- Lekar

MENTAL TRÄNING

- Gemensamt ansvar för rolig och stimulerande miljö
- Långsiktig utveckling, tex att en spelare väljer en egen lösning i en övning (exempelvis skott med höger eller vänster fot)
- Gör nästa aktion, tex att en spelare vågar utmana igen när hen har tappat bollen
- Göra lagkamrater bättre, tex att en spelare säger ”bra kämpat”eller ”försök igen” till sina lagkamrater

FYSISK TRÄNING

- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Riktlinjer 7 mot 7

KOLLEKTIVT SPEL MED NÄRMSTA SPELARE

- Träningslängd 60–90 min 2-3 pass/vecka
- Minst en ledare/15 spelare skall ha SVFF D och huvudansvarig bör ha UEFA C

Träning och match ska karakteriseras av:

- Många bollkontakter
- Teknik- och bollbehandling
- Enkla övningar
- Spelförståelse i anfallsspel
- Lek, glädje och kamratskap
- Fokus på den individuella inlärningen
- Övningar som utmanar koordination och motorik

TEKNIK

- Passning
- Mottagning
- Drivning
- Utmana, fint och dribbling
- Skott
- Nick
- Försvarstekniker: bryta, pressa, markera och tackla
- Lekar
- Målvaktsteknik (regelbunden målvaktsträning)

TAKTIK

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Djupledsspel, spelvändning
- Försvarssida, uppflyttning
- Presspel, täckning& understöd, markera

MENTAL TRÄNING

- Gemensamt ansvarför rolig miljö
- Lagets samarbete
- Koncentration
- Stimulera spelarnatill egen och extra träning
- Långsiktig utveckling, tex att en spelare reflekterar över vad hen har lärt sig på träningen
- Gör nästa aktion, tex att en spelare fortsätter vara spelbar även efter motgång
- Göra lagkamrater bättre, tex att en spelareberömmer lagkamrat som är spelbar

FYSISK TRÄNING

- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor
- Parövningar och enkla styrkeövningar, kort tid – många gånger,med den egna kroppen som belastning
- Snabbhetsträna i lekar som tafatt eller stafetter

Riktlinje 9 mot 9

KOLLEKTIVT SPEL MED FLERA SPELARE

- Träningstid 75-90 min 3 pass/vecka
- Huvudansvarig tränare bör ha UEFA C, övriga ska ha SVFF D

Träning och match ska karakteriseras av:

- Många bollkontakter
- Teknik- och bollbehandling
- Spelförståelse i anfallsspel
- Spelförståelse i försvarsspel
- Glädje, kvalitet och kamratskap
- Övningar som utvecklar koordination och motorik

TEKNIK

- Passning
- Mottagning
- Vändning
- Drivning
- Finter
- Skott
- Utmana, finta, dribbla
- Nick
- Försvarstekniker: press, markera, bryta, tackla, nicka, blockera
- Målvaktsteknik (regelbunden målvaktsträning)

TAKTIK - instruktion i anfallsspel

- 4S = Spelbar– Spelavstånd – Spelbredd - Speldjup
- Spelbarhetsprinciper
- Felvänd/rättvänd/halvvänd spelare
- Omställning =kontring

Kollektiva metoder i anfallsspel:

- Uppspel
- Djupledsspel
- Spelvändningar
- Uppflyttning
- Anfallsvapen – väggspel,överlappning, avledande löpningaroch motrörelser

TAKTIK - instruktion i försvarsspel

- Försvarssida
- Press – Täckning – Understöd - Markering
- Uppflyttning, nedflyttning
- Överflyttning, centrering
- Defensiv omställning – hindra kontring

MENTAL TRÄNING

- Lagets samarbete
- Kommunikation
- Ökat eget ansvar
- Stimulera spelarna till egen och extra träning
- Långsiktig utveckling, tex att en spelare sätter upp mål inför träning, match och utvärderar
- Gör nästa aktion, tex att en spelare går in i duell även om de förlorade förra duellen
- Göra lagkamrater bättre, tex att spelare visar positiva gester mot varandra.

FYSISK TRÄNING

- Parövningar och enkla styrkeövningar, kort tid – många gånger, med den egna kroppen som belastning
- Snabbhetsträna med hastighets och riktningsändringar

Riktlinje 11 mot 11

KOLLEKTIVT SPEL MED HELA LAGET

- Träningstid 75-90 min 3-4 pass/vecka
- Huvudansvarig tränare ska ha UEFA C, övriga SVFF D

Träning och match ska karakteriseras av:

- Bollbehandling och teknik
- Spelförståelse i anfallsspel
- Spelförståelse i försvarsspel
- Fotbollskondition
- Fotbollssnabbhet
- Positionsanpassad träning
- Grundläggande styrketräning

TEKNIK

- Passning
- Mottagning
- Vändning
- Drivning
- Utmana => Fint och dribbling
- Skott
- Nick
- Målvaktsteknik
- Försvarstekniker: Press, markera, bryta, tackla, nicka, blockera

ANFALLSVAPEN

- Väggspel
- Utmana
- Överlappning
- Spel på markeradspelare
- Avledande löpning
- Korslöpning
- Motrörelse, Rotation

TAKTIK - instruktion i anfallsspel

- 4S = Spelbar– Spelavstånd – Spelbredd - Speldjup
- Spelbarhetsprinciper
- Spelytor
- Korridorer
- Felvänd, rättvändoch halvvänd spelare
- Hög och låg risk i anfallsspelet
- Omställning - kontring

TAKTIK - instruktion i försvarsspel

- Försvarssida
- Press – Täckning – Understöd - Markering
- Täckning
- Understöd
- Defensiv omställning => hindra kontring
- Omställning - Direkt eller indirekt återerövring

Kollektiva metoder i försvarsspel:

- Överflyttning
- Centrering
- Uppflyttning
- Högt och lågt försvarsspel

MENTAL TRÄNING

- Lagets prestationsmålsättning
- Individuell målsättning
- Eget ansvar(mat, dryck och vila)
- Stimulera spelarna till egen och extraträning
- Självförtroende
- Långsiktig utveckling, tex att en spelare planerarmellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid
- Gör nästa aktion, tex att en spelare fortsätter enligt matchplanen och lagets arbetssätt även i motgång
- Göra lagkamrater bättre, tex att spelare diskuterar konstruktivt med varandrahur de kan lösa olika situationer

FYSISK TRÄNING

- Parövningar och enkla styrkeövningar, kort tid – många gånger,med den egna kroppen som belastning
- Kan även lägga in styrka med motståndsbank eller fria vikter med noggrann instruktion så att övningarna utförs korrekt
- Snabbhetsträna med hastighets, riktningsändringar, accelerationer och inbromsningar

Sammansättning av grupper & lag

I en förening av Ifö Bromölla IF:s storlek måste vi räkna med att alla åldersgrupper inte bidrar med lika många barn/ungdomar eller ens tillräckligt många i vissa åldersgrupper.

Detta ger oss som förening utmaningen att i flera fall behöver träningsgrupper/lag komponeras ihop baserat på dess specifika förutsättningar, dvs vi kan inte använda oss av en universalmodell som alltid fungerar. Förutsättningar förändras också över tid
vilket innebär att vi måste vara förberedda på flera förändringar längs resans gång. I detta avseende syftar vi på gruppers/lags delningar och sammanslagningar beroende på ändrade förutsättningar. Förändringar är och kommer alltid vara drivna utifrån
Föreningens bästa i första hand. Sedan kommer individens och lagets/gruppens bästa.

Då vi prioriterar individuell utbildning/utveckling högt kommer vi alltid att försöka individanpassa situationer som t.ex. när spelare ligger långt framme eller långt bak i sin utveckling (relativt sett). Bedömning av om sådana situationer förekommer görs av ledare i respektive grupp/lag tillsammans med ungdomssektionen.

Åtgärder som kan förekomma är exempelvis att yngre spelare får utmanas lite extra genom att träna med äldre spelare och kanske även spela matcher med äldre spelare. Samma situation kan vara omvänd där spelare som fastnat i sin utveckling eller tappat motivation kan få möjlighet att stärka sitt självförtroende eller hitta motivation genom att träna/spela med en grupp som ligger mer i nivå med spelarens utvecklingsnivå. Varje situation är unik och löses på bästa sätt genom god kommunikation mellan ledare i de olika grupperna/lagen tillsammans med ungdomssektionen. Viktigt att poängtera i sammanhanget är att eventuella rörelser åt båda hållen sker helt på frivillig basis. Ingen spelare ska behöva byta träningsgrupp mot sin vilja.

Några viktiga punkter att beakta i sammanhanget:

- Spelare tillhör alltid sin ursprungsgrupp i grunden och tränar/spelar i huvudsak med denna
- Uppflyttning av spelare sker företrädesvis som extra träning och förutsätter att man fortsätter träna/spela med sitt ”eget” lag
- Permanenta uppflyttningar kan förekomma i enskilda fall men beslutas alltid av berörd(a) sektionsstyrelse(r)
- Vi är i grunden emot åldersdispenser för äldre spelare och strävar alltid mot att hellre spela med yngre spelare än ”överåriga”
- I ungdomsverksamheten flyttar vi alltid upp spelare av anledningen att vi vill utveckla/utmana individerna på en högre nivå, inte för att vinna matcher
- Uppflyttade spelare får inte erbjudas mer speltid på bekostnad av befintliga spelare

MATCHER

VAD, VARFÖR och HUR SPELAR Ifö Bromölla IF MATCHER?

VAD:

VILKEN SORTS MATCHER SPELAR IFÖ BROMÖLLA IF BARN & UNGDOM?

Matcher är oftast höjdpunkten i de flesta fotbollsspelares vardag oavsett nivå och ålder. På matcherna får vi testa det vi arbetat med på träning& mäta våra krafter mot andra spelare och lag.

Glädje, utmaning och lyckas
Under match ska spelare erbjudas & uppmuntras till glädje, utmaningar och möjligheter att lyckas i linje med den träning som bedrivs. Ett eftersträvsamt mål är att varje match spelas mot så jämnt motstånd som möjligt och på en nivå där varje spelare hittar utmaning och chans till att lyckas, vilket utvecklar spelaren i positiv riktning.

Att vinna eller förlora matcher med väldigt stora siffror utvecklar i grunden inte spelarna alls. Glädjen blir lidande genom att framgångar uteblir eller känns för lättvunna. Samtidigt blir det ingen nerv i matcherna och då blir utmaningen lidande då den antingen blir övermäktig eller för enkel att lyckas med.

VARFÖR:

VARFÖR SPELAR VI MATCHER?
Matchen = Ett inlärningstillfälle

I Ifö Bromölla IF är matchen ett inlärningstillfälle och en utvärderingsmöjlighet av den träning som utförs med tillägget att motståndare försöker hindra oss från att lyckas. Lagets resultat är underordnat spelarnas individuella utveckling vid beslut och värderingar i samband med match och träning. Matchernas resultat ska och får inte prägla hur träningarna planeras och genomförs. Vi reflekterar efter varje match och drar lärdomar som vi använder i vår långsiktiga utvecklingsplan men vi tränar inte veckan efter match på saker vi inte tyckte fungerade under senaste matchen. I stället fokuserar vi på prestationer och spelmoment under matcherna. Vi utvärderar om det spelarnatränat på också fungerar i matchsituationer där det står lite mer på spel och motståndarna är fokuserade på att motarbeta det vi försöker med.

Hantera tävlingssituationer
Matchen är ett viktigt inlärningstillfälle för spelarna vad gäller att lära sig hantera tävlingssituationen som följer en match. Att kunna njuta av att spela fotboll när det är tävling är en viktig lärdom.

HUR:

HUR SER DET UT NÄR VI SPELAR MATCHER?

Glädje

Glädjen för fotbollen ska prägla all verksamhet i Ifö Bromölla IF:s regi, även matcherna. Det är naturligt att anspänningen hos både spelare och ledare är högre när det är match men för det får vi inte göra avkall på glädjen i gruppen. Det är varje ledares uppgift att sträva efter att spelarna ska se fram emot utmaningen på matcherna.

Prioritera individens utveckling

I samband med match ska vi alltid prioritera individens långsiktiga utveckling före kortsiktiga resultat för laget. Att alltid vilja vinna står inte i motsats till att prioritera individens utveckling före lagets resultat! Det är varje ledares uppgift att i första hand se till spelarnas prestationer och inte matchens resultat.

Speltid

En riktlinje från föreningen avseende speltid i barn -och ungdomslagen är att alla uttagna spelare till match spelar ungefär lika mycket där en tredjedel av matchtiden kan ses som en undre gräns i normalfallet. En hög träningsnärvaro i kombination med en positiv attityd på träningar bör resultera i gott om speltid. En annan riktlinje är att man ska ha tränat veckan innan match för att bli uttagen. Dvs har man varit borta pga sjukdom, skada, semester eller annan anledning så spelar man normalt inte match förrän man är i gång med träning igen. En rekommendation är att inte kalla fler spelare till match än att alla kallade kan få möjlighet att spela halva matchtiden.

Ingen match är den andra lik och spelarna har alla lite bättre och lite sämre dagar av olika orsaker. Viktigt är att vi respekterar detta och att det alltid är ansvariga ledares omdöme och beslut att coacha laget på bästa sätt i varje given situation.
Viktigt att tänka på vid intensivt matchande som cuper, men det kan även förekomma i andra sammanhang, att vi sprider speltiden väl på tillgänglig trupp och inte sliter i onödan på enskilda spelare.

Viljan att vinna

Ungdomslagen i Ifö Bromölla IF ska ALLTID sträva efter att vinna varje duell, passning och match som spelas. Oavsett hur matchen artar sig ger laget inte upp. Att ständigt ställas inför rimliga utmaningar med chans att lyckas gör att spelarna bygger en vinnarmentalitet som samtidigt inte får vara på bekostnad av glädjen eller individens långsiktiga utveckling.

Positivet skapar god bild av Ifö Bromölla IF

Genom att ha en positiv och ödmjuk inställning till domare, motståndare, publik med flera som är på plats på matcher sprider vi en positiv bild av IFÖ Bromölla IF vilket i sin tur genererar mycketgoodwill tillbaka i olika former.Spelare, ledare och föräldrar lägger bara energi på sådant vi själva kan påverka och inte saker som ligger utanför vår kontroll.
Att vinna med respekt och att förlora med stolthet skall vara ledord i Ifö Bromölla IF. Respekt för motståndarna som fotbollsspelare och människor, stolthet i bemärkelsen att vi alltid är lika mycket värda som fotbollsspelare och människor oavsett matchresultat.

SENIORFÖRBEREDANDE VERKSAMHET

P/F5-P/F16 - Grundutbildning enligt den svart-vita tråden i våra ungdomslag
Juniorlag - Seniorförberedande verksamhet i harmoni med seniortruppernas verksamhet

I den seniorförberedande verksamheten är målet att förbereda spelarna på att bli seniorfotbollsspelare. Det handlar med andra ord om att lära spelarna särskilda förberedelser på samtliga områden från utbildningsplanen, d.v.s. tekniskt, taktiskt, fysiskt och mentalt. Kort uttryckt är denna fas fokuserad på att successivt flytta fokus från utbildningsorienterad till resultatorienterad verksamhet.

Den seniorförberedande verksamheten utformas i samarbete med A-lagets ledarstab. Ledarna i Senior och de äldre Juniorlagen har fortlöpande kommunikation avseende spelare, träningar och matcher vilket ska säkerställa att eventuella uppflyttningar från Junior till Senior blir så friktionsfria som möjligt.
Metoder för att förbereda spelarna för spel på seniornivå
Det bästa sättet att förberedas för spel på seniornivå är att träna och matcha med och mot spelare som befinner sig på en något högre utvecklingsnivå än jag själv. Det är utmanande att säkerställa att tränings- och matchmiljön lever upp till det på varje match och träningspass men det finns olika sätt att möjliggöra det på regelbunden basis.

Målet är att minska tröskeln från ungdomsfotboll till seniorfotboll och göra spelarna väl förberedda för det som väntar dem i seniorfotbollen samtidigt som IFÖ Bromölla IF får en bättre chans att utvärdera vilka spelare som bör lyftas upp i Seniortruppen.

Juniorlag

Det grundläggande arbetet med spelarna som står på gränsen till Ifö BromöllaIF:s
Seniorlag görs i föreningens Juniorlag. Tränarna i dessa grupper har till uppgift att förbereda spelarna tekniskt, taktiskt, mentalt och fysiskt för den stundande seniorfotbollen Juniorlagets tränare står i nära kontakt med ledarstaben för A-laget för att säkerställa att verksamheterna är synkroniserade.

Utöver det vardagliga arbetet i Juniorlaget finns ytterligare metoder att använda för att göra övergången från ungdomsfotboll till seniorfotboll så enkel som möjligt.

SERIESPEL

På juniornivå går vi successivt från ett högt utbildningsfokus/lägre resultatfokus till ett lägre utbildningsfokus/högt resultatfokus under åldrarna 17-19 år. Allt för att spelare som tar steget till seniorfotbollen ska vara väl förberedda. Alla som tränar regelbundet och har en träningsnärvaro som inte avviker alltför mycket från övriga gruppen skall bli uttagna till match. En riktlinje är också att man ska ha tränat veckan innan match för att bli uttagen. Dvs har man varit borta pga sjukdom, skada, semester eller annan anledning så spelar man normalt inte match förrän man är i gång med träning igen. Om möjlighet finns ska vi erbjuda spel i olika nivåer, där alla får matcher på sin nivå. Det kan innebära att spelare från de olika nivåerna kan flyttas mellan lagen i takt med att spelarna utvecklas.

Målet är att varje individ får rätt utmaning i träning och match varje vecka.
Coacha för att vinna fullt ut på juniornivå stegras successivt. Utbildningsinslaget är alltid i fokus även om det minskar över tid. En tumregel är att i 15-16 årsåldern är relationen utbildning-/resultatfokus 75/25 medan i 19-20 årsåldern har relationen skiftat till 25/75 och håller sig på denna nivå i seniorfotbollen generellt.

Ansvarig

ANSVARIG SENIORFÖRBEREDANDE VERKSAMHET

Den seniorförberedande verksamheten är ett gemensamt ansvar mellan Ungdoms- och respektive Seniorsektion.
I rollen som huvudtränare för våra Juniorlag strävar föreningen alltid efter kompetens i
första hand och utesluter inte föräldrar även om helt oberoende huvudtränare är att föredra.
På denna nivå ser vi helst att huvudtränare har utbildningsnivå UEFA B eller motsvarande.



SPELARE

Våra svartvita spelare

SVARTVITA SPELARE

- Är spelare som brinner för uppgiften
- Är spelare som känner trygghet samt är kreativ och modig
- Är spelare som förstår att misslyckanden är en viktig del av lärandet
- Är vinnare som alltid vill vinna just sin kamp på planen
- Lever hälsosamt
- Är stolt över sin förening och att vara en del av Ifö Bromölla IF
- Är spelare som kan hanteras åväl med- som motgång och om det behövs försöka hitta nya vägar till förändring
- Är spelare som förstår och värdesätter kollektivets styrka
- Är spelare som följer föreningens värdegrund
- Är individer med hög etik och moral

VIKTIGA SAKER SOM FÖRVÄNTAS OCH INTE KRÄVER TALANG

- Komma i tid
- Vara väl förberedd
- Öppen för coachning/instruktion
- Bra attityd både på och utanför planen
- Vårdat kroppsspråk
- Energi
- Passion
- Alltid anstränga sig
- Arbetsmoral
- Göra det lilla extra

MÅLVAKTER

Övergripande mål målvakter 6–19 år

Målvakter och utespelare ska ha samma möjligheter att utvecklas i så väl träning som match.
Det är både målvaktstränare och lagens tränare som är ansvariga för att denna målsättning kan uppfyllas.
Målvakterna ska tränas utifrån sin position och att på ett konkret sätt kommunicera med sina medspelare.

TILL LAGENS TRÄNARE
På de träningar där målvaktstränare saknas deltar målvakterna i lagets träning.

TEKNIKTRÄNING
Övningar i mottagning, passning och tillslag utifrån målvaktens position

AVSLUTSTRÄNING
En av lagets tränare placerar sig bakom mål, instruerar och ger feedback till målvakten

SPELTRÄNING
Målvakten får – i likhet med utespelarna – information om innehållet i VAD-VARFÖR-HUR samt anvisningarna för övningen.
En av lagets tränare placerar sig bakom eller bredvid mål och ger feedback på målvaktens positioner, teknik och beslutsfattande.

TILL MÅLVAKTSTRÄNAREN UNDER SPELTRÄNING

- Delaktig i spelträningen ihop med lagtränare
- Instruktioner utifrån Vad enligt träningsprogram
- Återkoppling och feedback utifrån Vad enligt träningsprogram
- Återkoppling vid lugna lägen eller i samförstånd med lagtränare
- Sammanfatta ihop med målvakter och utespelare

Med hänvisning till ovanstående punkter ska lagens tränare i god tid meddela målvaktstränaren teman för respektive träning.

MÅLVAKTENS TEKNIKMOMENT
Försvarsspel:
Greppteknik, Blockteknik, Fallteknik, Sidledsförflyttning, Upphoppsteknik, Boxteknik, Rädda/förhindra, Timing

Anfallspel:
Mottagning, Passning, Utkast, Utspark

MÅLVAKTENS FÖRSVARSSPEL

”När motståndarna har bollen är målvakten försvarsspelare och ska med olika medel försvara lagets mål”

Försvarsuppgifter

- Dirigera medspelarna – hindra att målsituationer skapas
- Tidigt fånga eller spela bort bollen – hindra motståndarna från att komma till avslut (förhindra)
- Skydda målet vid avslut (rädda)

Matchsituationer

- Skott
- Djupledspassning – friläge
- Inlägg
- Fasta situationer

MÅLVAKTENS ANFALLSSPEL

”När det egna laget har bollen är målvakten anfallsspelare och ska på olika sätt delta i speluppbyggnaden”

Anfallsuppgifter

- Dirigera medspelarna – välja bästa passningsalternativ
- Rätt positioner för omställning till anfallsspel
- Understödsspelare – spelvändare i uppspelsfasen
- Värdera! Snabb omställning eller lugn igångsättning

Matchsituationer

- Tillbakaspel
- Igångsättning
- Fasta situationer

MÅLVAKTSTRÄNING I OLIKA ÅLDRAR

11 år och yngre

Ingen individuell målvaktsträning, dock ska intresserad målvakt (10-11 år) kunna delta tillsammans med 12–14 år. Målvaktsuppvärmning med hela laget minst 1 gång i månaden, som innehåller greppteknik, fallteknik och koordination. Kasta/fånga, öga/hand, balans, hopp och testa att försvara målet. Alla i laget ska uppmuntras och ges chansen att vara målvakt i såväl träning som match.

12-14 år

Individuell målvaktsträning ett träningstillfälle per vecka som extraträning på icke lagträningstid för de intresserade

14-16 år

Målvaktsträning – uppvärmning och träning med laget – vid två träningstillfällen per vecka.

16-19 år

- Målvaktsträning – uppvärmning och träning med laget – vid minst två träningstillfällen per vecka
- Målvaktstränare ska specialträna målvakter och avslutare vid ett av de träningstillfällena varje månad
- Målvaktstränare för åldern 14–19 år ska titta på lagets matcher regelbundet och ge respektive målvakt individuell feedback.

Målvaktsträning

Målvaktsträning	11 år och yngre	12-14 år	14-19 år
Teknik	Greppteknik Fallteknik Mottagning Passning Utkast Utspark	Greppteknik Blockteknik Sidledsförflyttning Fallteknik Upphoppsteknik Boxteknik Mottagning Passning Utkast, Utspark	Greppteknik Blockteknik Sidledsförflyttning Fallteknik Upphoppsteknik Boxteknik Mottagning Passning Utkast, Utspark
Försvarsspel		Skott – rädda, förhindra Djupledspassning, Friläge	Skott, -rädda, förhindra Djupledspassning Friläge Inlägg Fasta situationer
Anfallsspel	Tillbakaspel, spelbarhet	Tillbakaspel, spelbarhet Igångsättning	Tillbakaspel, spelbarhet Igångsättning Fasta situationer
Fysisk träning *	Koordination	Koordination	Koordination, Rörlighet Allmän styrka, Snabbhet

LEDARE

Svartvita Ledare/Tränare

SVARTVITA LEDARE & TRÄNARE

- Är stolta över Ifö Bromölla IF och att vara en del av dess verksamhet
- Brinner för sitt uppdrag att vilja utbilda barn och ungdomar
- Är alltid väl förberedd inför träningar och matcher
- Skapar ett inkluderande klimat som motiverar och utvecklar spelarna
- Är personer som fostrar våra barn och ungdomar till ansvarstagande personer som visar respekt för regler och normer inom idrotten men också i samhället
- Följer med i den utveckling som sker och tar till sig nya beprövade erfarenheter som utvecklar verksamheten
- Följer de direktiv som RF, SvFF och Ifö Bromölla IF har beslutat om
- Agerar med syfte att utveckla spelarna i alla lägen
- Betalar sin medlemsavgift

RIKTLINJER SOM FÖRVÄNTAS FÖLJAS AV TRÄNARE OCH LEDARE

- Alltid utföra sitt uppdrag på bästa sätt och agera med trovärdighet
- Se alla spelare och ge dem uppmärksamhet
- Behandla alla spelare lika med individen i centrum
- Skapa attityd att vilja vinna och kunna hantera en förlust
- Vara tydlig i kommunikationen med alla spelare och föräldrar
- Vara ödmjuk och visa respekt mot spelare, föräldrar samt vid match mot domare, funktionärer och motståndarlag
- Följa den Svartvita tråden
- Uppmuntra spelarna till att ägna sig åt fler idrotter
- Känna till den optimala mottagligheten för olika typer av träning och ha en progression i upplägget i såväl den tekniska utvecklingen som belastningen avseende antal träningar och innehåll
- Följa föreningens riktlinjer avseende så kallad toppning
- Välja rätt nivå på träning och matchande som stämmer överensmed spelarens mognad- och utvecklingsnivå
- Motverka all form av mobbning och tillsammans med föreningen ge spelarna de verktyg som behövs för att själva motverka mobbing och andra kränkningar
- Tala väl om föreningen och agera ambassadör för denna
- Aldrig använda droger eller alkohol när man representerar föreningen i sammanhang med barn och ungdomar
- Deltaga på de möten och kurser som anvisas för att utveckla sig i rollen som tränare och ledare
- Utbilda sig i enlighet med Svenska Fotbollsförbundets och föreningens riktlinjer för den nivå man verkar på.



SOM LEDARE KAN JAG FÖRVÄNTA MIG ATT FÖRENINGEN

- Bekostar tränarutbildning upp till UEFA C (högre nivå diskuteras)
- Tillhandahåller ledarkläder
- Erbjuder fritt inträde på alla föreningens seniormatcher
- Står för ledares deltagaravgifter vid cuper enligt separat policy
- Verkar för att erbjuda ideella ledare alternativ kompensation

FÖRÄLDRAR

Du är viktig!

Fotboll ska vara roligt och lustfyllt. För att ditt barn ska känna detta är det viktigt att du är engagerad i ditt barns intresse.
Ditt barn behöver känna ditt stöd, speciellt när det går tungt. Här spelar du en viktig roll genom att som vuxen förklara och motivera varför vissa saker händer eller inte händer.

Att upprätthålla barnens motivation till att träna och spela fotboll är ett delat ansvar mellan ledare och förälder. När glädjen försvinner så försvinner också motivationen.

Den egna pressen är alltid störst

Ditt barn kommer att ställa allt större krav på sig själv. Här är det viktigt att du inte lägger på ännu mer förväntan. Lyssna och känn in ditt barn. Och hjälp dem att fortsätta känna glädje över fotbollen.

Inför dig måste ditt barn alltid kunna misslyckas.

Ett gott ord på vägen

Vi behöver alla känna uppskattning. Som förälder kan du göra stora insatser för både spelarnas självkänsla och för laget som helhet genom att vara frikostig med beröm. När någon gör något bra, applådera det gärna eller säg något uppskattande. När något inte går vägen, ge stöd och uppmuntran. Då växer spelarna och vågar prova igen.

Föräldrar i Ifö Bromölla IF applåderar våra egna spelares bra prestationer (och gärna motståndarnas) men aldrig våra motståndares misstag eller fel.

Ömsesidig respekt

Vi kommer sannolikt inte alltid ha samma syn 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 planen.

Det är i det goda samtalet, där man respekterar varandra, som vi kommer vidare. Men tänk på att ledarna sköter lagen för Ifö Bromölla IF:s bästa, och det överensstämmer kanske inte alltid med vad du anser är för ditt barns bästa.

Föräldrar - en resurs

Vi ser våra spelares föräldrar som en ovärderlig resurs.
Ni föräldrar hjälper också till med hämtning och lämning vid träningar och körningar till matcher vilket är nödvändigt för att vår verksamhet ska fungera. Som stödfunktion är ni en viktig del av spelarnas fotbollsutbildning. Man behöver inte vara fotbollskunnig för att engagera sig i sitt barns lag.

Föreningen rekommenderar alla lag/grupper att utse 1-3 föräldraledare att sköta de administrativa uppgifter som är viktiga för att den sportsliga verksamheten ska fungera så bra som möjligt.
Detta för att tränare/ledare ska kunna fokusera på att utbilda spelarna på absolut bästa sätt istället för att behöva distribuera lotter eller klura på bemanningsschema till cuper.
Ledare i varje lag ser till att detta tillsätts.

Den fotbollsmässiga delen av utbildningen överlåter vi till utbildade och kompetenta tränare/ledare. Skulle du som förälder ha en avvikande åsikt om hur ledarteamet arbetar i en grupp så ta upp det i första hand med hela eller del av ledarteamet.
Känner man att man inte får respons kan frågan lyftas först till Ungdomssektionen och slutligen till huvudstyrelsen.

Skånes FF:s nio föräldrabud

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

ANTI-DISKRIMINERING

Antidiskriminering

I IFÖ BROMÖLLA IF VILL VI ATT

- Vi visar civilkurage och våga säga ifrån om någon trakasserar
- Vi respekterar varandra och behandlar andra som vi själva vill bli behandlade
- Vi stöttar varandra både på och utanför planen
- Vi tydligt tar avstånd från trakasserier
- Vi alltid använder ett bra kroppsspråk
- Vi använder ett schysst språk
- Vi har en positiv attityd både på och utanför planen
- Vi alltid peppar och uppmuntrar varandra
- Alla alltid ska känna sig välkomna
- Vi alltid tydligt tar avstånd från och vågar agera mot rasism
- Vi alltid har en öppen diskussion om rasism och trakasserier
- Man ska ge alla en chans



Ifö Vision:

Ifö Bromölla IF ska vara regionens främsta klubb för barn- och ungdomsfotboll – en plats där alla får möjlighet att utvecklas, spela och drömma.

Vi vill fostra egna spelare som bär våra representationslag, från de första stegen i P/F6 till dam- och herrfotboll på hög nivå. Hos oss ska det finnas lag i varje ålderskull, för både pojkar och flickor, så att alla kan växa i föreningen och fortsätta hela vägen till seniornivå.

Vi tror på våra unga, utvecklar talanger och skapar livslång kärlek till fotboll – så många, så länge, så bra och så roligt som möjligt.