

TLIF

FOTBOLL & INNEBANDY

"Så många som möjligt
– så länge som möjligt"



Innehåll

Föreningen Träslövsläge IF.....	4
Att vara ledare	6
Att vara förälder	8

FOTBOLL

Boll & Lek 5-6 år	11
3 mot 3 – 7 år	12
5 mot 5 – 8-9 år	14
7 mot 7 – 10-12 år	16
9 mot 9 – 13-14 år	18
11 mot 11 – från 15 år	20
Cuper, aktiviteter, läger	21
Spelarutvecklingsplan.....	24

INNEBANDY

Klubba & Boll 5-6 år	27
Grön nivå 3 mot 3 – 7-9 år	28
Blå nivå 4 mot 4 – 9-12 år	30
Röd nivå 5 mot 5 – 12-15 år	32
JAS, dam/herrsenior	34
Cuper, aktiviteter, läger	35



Föreningen Träslövsläge IF

Träslövsläge IF har alltid ungdomsverksamheten högst upp på agendan. Föreningens drivkraft är att skapa bästa, möjliga förutsättningar för barnen och ungdomarna i vårt närområde att utvecklas som spelare och människor.



Träslövsläge IF (TLIF) är en lokalt förankrad idrottsförening som ständigt strävar efter att ta ett stort, socialt ansvar samt förena detta engagemang med tydliga, sportsliga mål. För oss är det självklart att alla som vill spela fotboll och innebandy kan få göra det i TLIF och därför är vår vision lika enkel som självklar:

**"Så många som möjligt
– så länge som möjligt"**

Detta ställer självklart krav på oss som förening att ha en tydlig idé om hur vi vill bedriva träning och att vi erbjuder en trygg miljö som främjar individuell utveckling. Vi vill vara med och bidra till att utveckla morgondagens samhällsbärare, oavsett om de satsar på fotboll, innebandy, näringslivet eller något annat! Alla är välkomna i TLIF. För att möjliggöra detta har vi identifierat tre ledstjärnor som genomsyrar hela vår verksamhet. Gemenskap, glädje och kvalitet.

Inom vår ungdomsverksamhet definierar vi våra ledord så här:

- ◆ **GEMENSKAP** = Alla får vara med och idrotta tillsammans, oavsett kunskapsnivå.
- ◆ **GLÄDJE** = Vi värderar leken högt och är fast övertygade om att möjligheterna till individuell och gemensam utveckling ökar genom att också ha roligt.
- ◆ **KVALITET** = Välutbildade ledare och en stark administrativ support från kansli och förening, skapar förutsättningar för att så många som möjligt ska kunna vara med i TLIF så länge som möjligt.

För oss är det självklart att det finns en röd tråd genom hela föreningen och att alla lag vilar på samma förutsättningar. Därför har vi fem mål vi strävar efter. Historien har lärt oss att lyckas man uppfylla dessa fem mål blir TLIF-resan både roligare, bättre och möjliggör för fler att vara med längre.

Våra fem mål är:

- ◆ 6-8 spelare/tränare i de lägre åldersgrupperna.*
- ◆ Rätt utbildade ledare.
- ◆ Bred förståelse för TLIF-filosofin.
- ◆ Fungerande lagorganisation och ett stort föräldraengagemang.
- ◆ Deltagande på TLIF-arrangemang.



Vår ambition är att alla; spelare, ledare, föräldrar och sponsorer, ska vara stolta över att vara en del av Träslövsläge IF.”

Multiidrott

Flera studier som Riksidrottsförbundet tagit del av, visar att barn med bred idrottslig bakgrund som ägnar sig åt olika idrotter, ökar sin motoriska utveckling och idrottsliga förmåga. Risken för skador minskar vilket ökar chanserna att idrotta längre.

Barn och ungdomar bör därför uppmuntras till att vara aktiva i flera idrotter. Om ett barn/ungdom är aktiv i en annan idrott, ska det räknas som en aktivitet och den spelaren ska ha samma förutsättning att delta i matcher som övriga spelare. Det är dock viktigt att barnen/ungdomarna inte tränar för mycket utan även har tid för vila. Vi har förmånen att erbjuda både fotboll och innebandy i vår förening och det ska vi värna om. Ledarna för fotboll och innebandy i TLIF uppmanas att ha en kontinuerlig dialog med varandra i skiftet mellan sommar och vinteridrott så att övergångarna sker så smidigt som möjligt. Den idrott som är i säsong har förtur till träning och matchspel. Läs mer i vårt gemensamma dokument "Samsynsavtal".

Träslövsläge IF:s filosofi:

Vår målsättning är att ständigt möjliggöra utveckling för den enskilde individen. Detta ställer krav på våra ledare att ständigt vilja utvecklas samt se möjligheten i varje unik individ. På barn- och ungdomssidan går alltid utveckling och prestation före resultat i den enskilda matchen. Detta tänk ska genomsyra hela föreningen vid varje tränings- och matchtillfälle.

TLIF förespråkar att våra spelare utövar andra idrotter och att det gärna finns en samsyn och samverkan däremellan. Vi uppmuntrar fysisk aktivitet även utanför träningen, till exempel spontanidrott eller annan spontan lek.

Våra ledare ska uppmuntra spelarna att hela tiden våga göra nya saker på planen. TLIF tar tydlig ställning för att sätta den enskilda individens utveckling i centrum, segrar i enskilda matcher är därför av sekundär betydelse för våra yngre spelare. Det ska alltid finnas acceptans för individuella misstag, då även den sortens beslut är ett bra sätt att lära för individens fortsatta utveckling.

Vår ambition är att alla; spelare, ledare, föräldrar och sponsorer, ska vara stolta över att vara en del av TLIF.



* Fotboll - se spelarutvecklingsplan sid 22-23.

Att vara ledare i TLIF

Som ledare för barn och ungdomar inom idrotten har du en väldigt viktig roll. Du är en av de viktigaste personerna för de barn och ungdomar som finns i ditt lag. Du är den som har störst möjlighet att skapa en trygg och utvecklande miljö för alla, oavsett spelarens ambition med sitt idrottande. Man skulle kunna säga att du är helt avgörande för om barn och ungdomar börjar och stannar kvar inom idrotten.

Att vara ledare i TLIF innebär...

- ◆ att du är en självklar budbärare av TLIF-filosofin, samt att du förstår och agerar efter den.
- ◆ att du följer de riktlinjer som finns inom idrotten.
- ◆ att du håller dig informerad om klubbens verksamhet och närvarar vid ledarträffar, samt att du stävar efter att utveckla föreningen.
- ◆ att du som ledare har relevant utbildning som ger dig rätt att leda laget vid match.
- ◆ att du som ledare är rätt utbildad för den aktuella nivån som laget befinner sig på.
- ◆ att du aktivt deltar i erfarenhetsutbyten och samarbetar med andra ledare i sann TLIF-filosofi.
- ◆ att du är en god förebild för barnen/ungdomarna och är positiv och uppmuntrande.
- ◆ att du utvecklar spelarna utifrån var och ens förutsättningar.
- ◆ att du vid träning och match uppmärksammar och ger positiv feedback till spelarna.

Nyckelfrågor...

För oss finns det ett par nyckelfrågor du som ledare kan ställa till dig själv när du har haft ett träningspass, som vi tror skapar en dynamisk och utvecklande miljö...

- Har jag sett alla idag?
- Har alla varit delaktiga?
- Har gruppen varit trygg?
- Har jag uppmuntrat alla att göra sitt bästa?
- Har mitt beröm varit äkta?
- Har jag varit tydlig?
- Har jag varit en bra förebild?

Ditt agerande som barn- och ungdomsledare i TLIF

- ◆ att barnen och ungdomarna alltid är i centrum.
- ◆ att du som ledare ser spelarna som individer och inte bara som spelare.
- ◆ att du som ledare avstår från att bedöma spelarna i förhållande till varandra – då all vetenskap och erfarenhet visar att ambitionsnivå, intresse och idrottslig kompetens snabbt kan förändras.
- ◆ att du som ledare instruerar spelare på ett positivt och konstruktivt vis.
- ◆ att du som ledare motverkar toppning och utslagning.
- ◆ att du som ledare låter spelarna turas om att starta matcherna.

Vi är stolta över att föräldrar och lämpliga förebilder tar ett aktivt ansvar för TLIF, och dess spelare, genom att bli ledare. Därför investerar vi i våra ledare genom att all utbildning via Hallands Innebandyförbund, Hallands Fotbollsförbund och RF SISU Halland är kostnadsfri.

Ungdomsgästledare

För att stötta ordinarie ledare uppmuntrar vi äldre ungdomar i föreningen att medverka på yngre lags träningar som en extra resurs. Detta är ett bra sätt att skapa förebilder i föreningen.

Ungdomsledare/förebildsledare

Ungdomar som vill bli ledare ska ha samma möjligheter till utbildningar som ordinarie ledare.



Att vara förälder i TLIF

TILLSAMMANS, GEMENSKAP - Viktiga ord i idrotten, föreningslivet och framför allt i TLIF. Hjälps vi alla åt får vi ett bättre klimat och våra barn får roligare idrottsår. En viktig faktor för att behålla barn, ungdomar och ledare inom idrotten är att det finns ett engagemang runt laget. Om du som förälder är engagerad i laget desto större chans att ditt barn blir det med och fortsätter sedan i vuxen ålder med sina egna barn.

Att vara förälder till barn/ungdomar som spelar i TLIF innebär...

- ◆ du visar intresse genom att se ditt barn när de spelar match (lägg ner mobiltelefonen!), ställ frågor kring vad som varit roligast och vad de lärt sig på match eller träning.
- ◆ du tar del av TLIF-filosofin och förstår vilken förening du blir en del av.
- ◆ du håller dig informerad om lagets verksamhet och aktiviteter och deltar på föräldramöten.
- ◆ du återkopplar snabbt på kallelser till match, träning och andra aktiviteter.
- ◆ du ansvarar för transport till träning, match och andra aktiviteter, har du förhinder ansvarar du själv för att hitta ersättare.
- ◆ du ställer upp när laget ansvarar för aktiviteter eller försäljningar i föreningens regi.
- ◆ du vid behov hjälper till på träningar och matcher.
- ◆ du känner till och följer "föräldrarnas budord".*

Stötta de ideella ledarna genom att hjälpa till med de saker som behöver skötas, alltifrån körning till att hjälpa till med kiosk och liknande uppgifter.

TLIF har som önskemål att det i varje lag finns föräldrar som ansvarar för:

Admin

Sköter allt det administrativa såsom kallelser, scheman, utskick

Aktivitetsledare

För bästa sammanhållning är aktiviteter utanför plan mycket värdefulla. Två-tre föräldrar som kommer på aktiviteter och fördelar uppgifter bland övriga föräldrar.

Ansvariga för lagkassa

Utse gärna en eller två personer som ansvarar för lagkassan. Riktlinjer för lagkassa finns på tlif.se.

**Se tlif.se under föreningen.*



Att vara förälder i TLIF



Föräldrars och andra vuxnas närvaro innebär att...

- ◆ Det stärker spelarens självkänsla genom beröm och att finnas till hands.
- ◆ Respektera domarens beslut.
- ◆ Överlåta all instruktion under träning och match till tränarna.

TLIF bygger på ett starkt föräldraengagemang och vi är stolta över vår devis:

"Ett barn – en förälder"

Som syftar just till att hela tiden ta ansvar för att skapa så goda förutsättningar som möjligt för såväl sitt eget barn som andras barn att delta och utvecklas i TLIF:s verksamhet. Att vara förälder till en spelare i TLIF innebär att man innehar den viktigaste supportfunktion som finns till klubben, laget och tränarna.

**Som barn räknas varje människa under 18 år.*

Barnkonventionen

Barn och unga* är en självklar del av TLIF:s verksamhet. Vi värnar om barnidrott på många sätt. Den är viktig för barns och ungas egen utveckling och för återväxten inom idrottsrörelsen. För de allra flesta barn betyder idrotten glädje, gemenskap och kompisar, och den ger självkänsla och social träning.

Barnkonventionen innehåller 54 artiklar som alla är lika viktiga och utgör en helhet, men det finns fyra grundläggande och vägledande artiklar som alltid ska stå i centrum när det handlar om frågor som rör barn och unga: artiklarna 2, 3, 6 och 12. När det gäller verksamheter som berör barn och unga och deras fritid är även artikel 31 av stor vikt.

Artikel 2 - Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Artikel 3 - Barnets bästa ska komma i främsta rummet vid alla beslut som rör barn.

Artikel 6 - Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

Artikel 12 - Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet.

Barnets åsikt ska beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad.

Artikel 31 - Varje barn har rätt till lek, vila och fritid.

FOTBOLL

i Träslövsläge IF

BOLL & LEK 5-6 år

Boll & Lek är det första steget i TLIF:s fotbollsverksamhet. Fokus är att på ett lekfullt och engagerat sätt få barnen att tycka det är roligt att röra sig, och därigenom lägga grunden till deras fortsatta fotbollsresa i Träslövsläge IF.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Boll & Lek-åren ska innehålla mycket lek, glädje och bollkontakt.
- ◆ Träning sker minst 1 ggr/veckan under säsong.

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Lek, glädje och kamratskap
- ◆ Koordination och motorik
- ◆ Individuell inläring
- ◆ Enkla övningar
- ◆ Mycket bollkontakter
- ◆ Kreativitet
- ◆ Spel 1 mot 1 och 2 mot 2

Respekt och inställning:

För att kunna skapa en trivsamt miljö som alla barn och ungdomar kan utvecklas i tror vi på rätt inställning och respekt för varandra.

Träslövsläge IF:s FEM ANKARE

- ◆ Vi säger hej till varandra när vi kommer till träningen.
- ◆ Vi är tysta när någon annan pratar.
- ◆ Vi är schyssta mot varandra - alla får vara med.
- ◆ Vi lyssnar när ledarna går igenom övningar.
- ◆ Vi ska ha roligt!



3 mot 3 7 år

Att på ett lekfullt och engagerat sätt få barnen att tycka det är roligt med träningen i TLIF, och därigenom lägga grunden till deras fortsatta fotbollsresa i Träslövsläge IF.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Träning 1 gång/vecka á 1 timme under säsong.
- ◆ Delta i sammandrag. Vi rekommenderar max tre avbytare per lag. Vid fler spelare, anmäl fler lag.
- ◆ Att alla barn får spela lika mycket i matcherna, turas om att starta matcherna och spela på olika platser i laget.





Fokus träning:

Vi följer TLIF´s utbildningsplan för den aktuella åldern.

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Dela med fördel in gruppen i små grupper och kör olika övningar där ni roterar efterhand. Detta för att kunna se varje individ, skapa ökat fokus vid övningen och lättare kunna hantera det rent disciplinärt.
- ◆ Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback på de ansträngningar spelarna gör ger ökat utrymme för utveckling.
- ◆ Målsättning att varje barn under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord.

Fokus prestation i match:

- ◆ Låt barnen ha roligt och leka med bollen.
- ◆ Lär barnen att ta hänsyn till varandra och motståndarna samt respektera enkla regler. Barnen får spela med varandra och rotera inom lagen.
- ◆ Låt matchen bli ett tillfälle där barnen får fortsätta träna på att bli kompis med bollen mm, undvik statiska positioner.

Respekt och inställning

Vi vill skapa en trivsamt miljö som alla barn och ungdomar kan utvecklas i och det gör vi genom att låta alla vara delaktiga. Låt barnen komma till tals och vara med och påverka träning, upplägg och hur spelarna ska bete sig mot varandra. Föreningen rekommenderar att alla lag, utifrån gruppen eller barnens förmåga, samlas och kommer överens om gemensamma förhållningsregler, så som till exempel hur man ska vara mot varandra i laget. Detta skapar ett medbestämmande som skapar en delaktighet bland spelarna.

Exempel på gemensamma förhållningsregler:

- ◆ Lyssna när ledare pratar.
- ◆ Var en schysst kompis, såväl mot spelare i egna laget som motståndare i match.
- ◆ Skapa rutiner i gruppen, t.ex. samling och avslutning på träning.
- ◆ Kunna spela med alla i laget, inte bara bästa kompis.
- ◆ Spelaren ska alltid göra sitt bästa.

5 mot 5 8-9 år

Fortsatt stor fokus på övningar som präglas av glädje och kamratskap. Då stor motorisk utveckling sker under detta åldersintervall är det viktigt att träna på koordinationen. Nu börjar vi också så smått förbereda våra spelare på ökad spelförståelse, samt vikten av starkt samarbete spelarna emellan.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Önskvärt med 2 träningar/vecka á 60-75 minuter.
- ◆ Alla som vill spela fotboll ska känna sig välkomna och delaktiga i gruppen.
- ◆ Både träning och matcher ska uppmuntra till individuell utveckling för alla spelare, oavsett nivå och kunnande.
- ◆ Om åldersgruppen har flera lag ska alla spelarna rotera mellan lag och serier.
- ◆ Toppning av lag för att TLIF ska vinna sina matcher får inte förekomma.
- ◆ Det ställs successivt högre krav på spelarna och alla måste träna regelbundet samt uppträda på ett korrekt vis för att få spela matcher.
- ◆ Man lånar i första hand in spelare från åldersklassen under till matcher vid behov.





Fokus träning:

Vi följer TLIF´s utbildningsplan för den aktuella åldern.

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Dela med fördel in gruppen i smågrupper och kör olika övningar där ni roterar efterhand. Detta för att kunna se varje individ, skapa ökat fokus vid övningen och lättare kunna hantera det disciplinärt.
- ◆ Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling.
- ◆ Målsättning att varje spelare under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord.

Fokus prestation i match:

- ◆ Se matchen som ett examenstillfälle att prova sina vingar utifrån vad man tränat på i veckan/månaden. Matcherna ska vara en fest för alla inblandade.
- ◆ Låt alla barnen få spela med varandra och rotera inom lagen.
- ◆ Vi ska våga vara utvecklingsorienterade i stället för fokuserade på resultatet, viktigt att spelarna får feedback på de försök till aktioner de gör.

Respekt och inställning

Vi vill skapa en trivsamt miljö som alla barn och ungdomar kan utvecklas i och det gör vi genom att låta alla vara delaktiga. Låt barnen komma till tals och vara med och påverka träning, upplägg och hur spelarna ska bete sig mot varandra.

Föreningen rekommenderar att alla lag, utifrån gruppen eller barnens förmåga, samlas och kommer överens om gemensamma förhållningsregler, så som till exempel hur man ska vara mot varandra i laget. Detta skapar ett medbestämmande som skapar en delaktighet bland spelarna.

Exempel på gemensamma förhållningsregler:

- ◆ Lyssna när ledare pratar.
- ◆ Var en schysst kompis, såväl mot spelare i egna laget som motståndare i match.
- ◆ Skapa rutiner i gruppen, t.ex. samling och avslutning på träning.
- ◆ Kunna spela med alla i laget, inte bara bästa kompis.
- ◆ Spelaren ska alltid göra sitt bästa.

7 mot 7 10-12 år

Nu börjar spelarna på riktigt kunna ta till sig spelet fotboll och större vikt bör därför också läggas vid genomgångar innan träning. Förmedla konstruktivt vad som förväntas av spelarna under det kommande träningspasset, och kommunicera i positiva ordalag. Fortsätta trycka på utveckling av spelförståelse.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ 10-12 åringar tränar minst 2 gånger/vecka á 60-90 min under säsong. Från och med 7-manna är målet att man ska spela minst 1 match/vecka. Vi rekommenderar max tre avbytare per lag. Vid fler spelare, anmäl ett lag till.
- ◆ Både träning och matcher ska uppmuntra till individuell utveckling för alla spelare, oavsett nivå och kunnande.
- ◆ Alla som vill spela fotboll ska känna sig välkomna och delaktiga i gruppen.
- ◆ Det sker ett ökat fokus på den enskilde ungdomens färdigheter och mognadsprocess.
- ◆ Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska få spela aktuell match.
- ◆ Det ställs successivt högre krav på spelarna och alla måste träna regelbundet samt uppträda på ett korrekt vis för att få spela matcher.
- ◆ Man lånar i första hand in spelare från åldersklassen under till matcher vid behov.





Fokus träning:

Vi följer TLIF:s utbildningsplan för den aktuella åldern.

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Dela med fördel in gruppen i smågrupper och kör olika övningar där ni roterar efterhand. Detta för att kunna se varje individ, skapa ökat fokus vid övningen och lättare kunna hantera det disciplinärt.
- ◆ Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling.
- ◆ Målsättning att varje spelare under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord.
- ◆ Spelarna mognar och utvecklas olika. Vid indelning i smågrupper är det viktigt att ta hänsyn till var i utvecklingen spelaren befinner sig, för att utmanas på lagom nivå. OBS! Viktigt att ledarna är uppmärksamma och inte får statiska grupper genom hela säsongen.
- ◆ På ett tydligt och organiserat vis ha kontinuerligt utbyte med närliggande åldersgrupper och erbjuda fler tränings-tillfällen, "träna upp" med äldre lag och "träna ner" med yngre lag, dvs kunna växla träningsgrupper beroende på hur man utvecklas och presterar. Alla spelare som vill ska få möjlighet att byta åldersgrupp i sin träning, vem som tränar var bestäms av tränaren för spelarens ordinarie lag.

Fokus prestation i match:

- ◆ Se matchen som ett examenstillfälle att prova sina vingar utifrån vad man tränat på under veckan/månaden.
- ◆ Låt alla barnen få spela med varandra och rotera inom lagen.
- ◆ Hög träningsflit ger möjlighet till mer matchspel totalt, sett över hela säsongen.
- ◆ Vi ska våga vara utvecklingsorienterade i stället för fokuserade på resultatet, viktigt att spelaren får den feedbacken på de försök till aktioner de gör.
- ◆ Använda de närliggande lagen i föreningen för utbyte av spelare för att ge morötter till spelarna i det egna laget, och även skapa förståelse för kompisarna i åldersgrupperna intill. Urval görs utifrån träningsflit, rätt inställning och nuvarande fotbollskompetens.

Respekt och inställning

Vi vill skapa en trivsamt miljö som alla barn och ungdomar kan utvecklas i och det gör vi genom att låta alla vara delaktiga. Låt barnen komma till tals och vara med och påverka träning, upplägg och hur spelarna ska bete sig mot varandra. Laget går igenom och uppdaterar de gemensamma förhållningsreglerna i början av varje säsong.

Exempel på uppdaterade gemensamma förhållningsregler:

- ◆ Spelarna kan ta eget ansvar att packa sin träningsväska.
- ◆ Alla ska respektera tider; att komma i tid till träningen, hålla tid för återsamlingar etc.
- ◆ Glöm inte att äta något innan träning och match.
- ◆ Respektera ledarnas instruktioner. Spelare som vid upprepade tillfällen stör grupp eller ledare tas åt sidan för enskilt samtal.
- ◆ Fortsätt prata om vad det innebär att vara en schysst kompis.

9 mot 9 13-14 år

Spelarna börjar nu befinna sig i en ålder där de fullt ut ska förberedas för seniorspel. Träning bör också läggas upp därefter. Fortsatt fokus på att utveckla spelarnas teknik, såväl dribblings- som passningsteknik. Spel utgörs ofta och mycket av positionsspel för att utveckla spelförståelse med mera. Också viktigt med kontinuerlig dialog med våra seniortränare, bland annat om hur träning bör bedrivas för att få ut så mycket som möjligt av våra spelare.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Önskvärt med 3 träningar/vecka á 60-90 min under säsong och spela minst en match/vecka.
- ◆ Alla ska få möjligheten att spela, men vi ställer krav på spelarna och låter träningsflit, inställning och kunskande avgöra i vilken omfattning man spelar match.
- ◆ Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska få spela aktuell match..
- ◆ Det ska finnas en plan för spelare med hög ambitionsnivå såväl inom klubben, genom utbyte med äldre åldersgrupper, men även genom dialog med närliggande elitföreningar om hur denne spelare bäst vidareutvecklas.
- ◆ Man lånar i första hand in spelare från åldersklassen under till matcher vid behov.





Fokus träning:

Vi följer TLIF´s utbildningsplan för den aktuella åldern.

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling.
- ◆ Målsättning att varje spelare under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord.
- ◆ På ett tydligt och organiserat vis ha kontinuerligt utbyte med närliggande åldersgrupper och erbjuda fler tränings-tillfällen, "träna upp" med äldre lag och "träna ner" med yngre lag, dvs kunna växla träningsgrupper beroende på hur man utvecklas och presterar. Alla spelare som vill ska få möjlighet att byta åldersgrupp i sin träning, vem som tränar var bestäms av tränaren för spelarens ordinarie lag.

Fokus prestation i match:

- ◆ Tydligare fokus på att maximera sin prestation som också ger resultat.
- ◆ Hög träningsflit, rätt attityd och fotbolls-kompetens ger möjlighet till mer matchspel totalt, sett över hela säsongen.
- ◆ Vi ska fortsätta våga vara utvecklings-orienterade i stället för fokuserade på matchresultatet, viktigt att spelaren får den feedbacken på de försök till aktioner de gör.

- ◆ Använda de närliggande lagen i föreningen för utbyte av spelare för att ge morötter till spelarna i det egna laget, och även skapa förståelse för kompisarna i ålders-grupperna intill. Urval görs utifrån träningsflit, rätt inställning och nuvarande fotbollskompetens.

Respekt och inställning

Vi vill skapa en trivsamt miljö som alla ungdomar kan utvecklas i och det gör vi genom att låta alla vara delaktiga. Låt ungdomarna komma till tals och vara med och påverka träning, upplägg och hur spelarna ska bete sig mot varandra. Laget går igenom och uppdaterar de gemensamma förhållningsreglerna i början av varje säsong.

Exempel på uppdaterade gemensamma förhållningsregler:

- ◆ Alla ska respektera tider; att komma i tid till träningen, hålla tid för återsamlingar etc.
- ◆ Glöm inte att äta något innan träning och match.
- ◆ Respektera/lyssna när ledare och lagkompisar pratar. Spelare som vid upprepade tillfällen stör grupp eller ledare tas åt sidan för enskilt samtal.
- ◆ Fortsätt prata om vad det innebär att vara en schysst kompis.

11 mot 11 från 15 år

För att locka våra äldre ungdomar att vara aktiva längre och att stanna i TLIF även som seniorer måste vi även bygga seniorlag i samma anda som ungdomsverksamheten.

Målsättningen är att vi inom något år har ett damlag och inom några år på herrsidan ska ha ett etablerat lag i div. 4. Ambitionen är att lagen, till största del och i den mån det går, ska vara baserade på egna produkter.

Genom detta ger vi våra ungdomar något att se upp till, sträva mot och i och med detta fortsätta spela fotboll.

Vi ser seniortränarna som en viktig länk mellan ungdomsverksamheten och seniorlagen, när vi rekryterar seniortränare måste de förstå och passa in i TLIF-andan. Det viktiga är givetvis inte vilken/vilka divisioner vi spelar i utan att vi har med oss den sköna klubbkänslan för TLIF där alla medlemmar hjälps åt för att nå våra mål.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Önskvärt med 3 träningar/vecka á 60-90 min under säsong och spela minst en match/vecka.
- ◆ TLIF ska behålla juniorlag så länge det finns underlag. Enskilda spelare ska tillhöra den grupp som ledarna i laget och senioransvarige anser är mest utvecklande för individen alternativt i båda grupperna.
- ◆ Alla ska få möjligheten att spela, men vi ställer krav på spelarna och låter träningsflit, inställning och kunnande avgöra i vilken omfattning man spelar match.
- ◆ Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska få spela aktuell match.
- ◆ Det ska finnas en plan för spelare med hög ambitionsnivå såväl inom klubben, genom utbyte med äldre åldersgrupper, men även genom dialog med närliggande elitföreningar om hur denne spelare bäst vidareutvecklas.



TLIF:s övergripande fotbollsvision som ligger till grund för hela vår ungdomsverksamhet har nu gått igenom. Tanken med vår fotbollsutbildning är att försöka hitta en väl avvägd balans mellan att utveckla fotbollsspelare och skapa goda samhällsmedborgare. Utgångspunkten är att det successivt sker en stegring för varje åldersintervall och att därmed TLIF-resan utvecklas efterhand. Vi hoppas att detta syns och framgår i de olika åldersintervallen vilket sportsligt fokus som råder.

För TLIF är det viktigt att vi i dialogen är noga med vilken ålder vi talar om. Det är avgörande för hur verksamheten ska bedrivas och vilka förutsättningar som råder. I den diskussionen hoppas vi att detta dokument skall vara till stor hjälp.

Cuper - Aktiviteter - Läger

Cuper, läger, pizzakvällar och andra roliga lagbyggande aktiviteter är minst lika viktiga som träning och matcher. Att delta i cupspel ger också laget en möjlighet att möta nya lag och på så sätt se var laget ligger utvecklingsmässigt.

Gällande cuper har TLIF som utgångspunkt att det hela tiden ska finnas morötter längs resan och att strävan efter att bli bättre, nå längre, göra roligare saker och uppleva mer hela tiden ska finnas.

Det finns en tanke om att inte "bränna allt krut" direkt vid 10-12 års ålder utan skapa förväntningar och förhoppningar hela tiden för att uppleva mer och att fler vill vara med på TLIF-resan längre.

Även enklare aktiviteter utanför plan är mycket värdefulla för att stärka lagkänslan.

Pizzakväll, grillkväll på stranden, se på fotboll/innebandymatch (våra egna seniorer eller elit), brännboll eller andra lekar, läger med övernattnings etc.

Utse två-tre föräldrar på det årliga föräldramötet som kommer på aktiviteter och fördelar uppgifter bland övriga föräldrar.



Cuper för spelare i TLIF

6 - 10 år

Lokalt arrangerande cuper utan övernattningsar, exempelvis Åsa-Cupen, Tiffany Cup. Läger på hemmaplan.

11 - 12 år

En något längre resa än att bara finnas lokalt, exempelvis Laxacupen. Läger på hemmaplan, eventuellt med övernattningsar.

13 - 14 år

Vi ser gärna att både pojkar och flickor åker till samma cup, exempelvis Eskilscupen, Skadevi Cup.

15 - 16 år

Dessa år är såväl tjejer som killar redo och mogna för att testa vingarna på allvar, ett läger utomlands eller en större cup är absolut att sikta på. Förslag på turneringar är Dana Cup i Danmark eller Gothia Cup, världens största ungdomscup i Göteborg.

Föreningen betalar anmälningsavgiften för en cup/säsong och lag (vid stor trupp betalas avgiften för två lag). Övriga kostnader kring cupen betalas av spelarna själva. Det är en rekommendation från föreningen att laget betalar för hela eller delar av ledarnas kostnader i samband med cup beroende på kostnad.

Ungdomarna ska uppmuntras till att med olika aktiviteter/försäljningar bidra till lagkassan.

TLIF uppmanar våra lag att delta i flera cuper om lagets egna lagkassa tillåter. Det gynnar lagsammanhållningen och bidrar till fortsatt spelande.





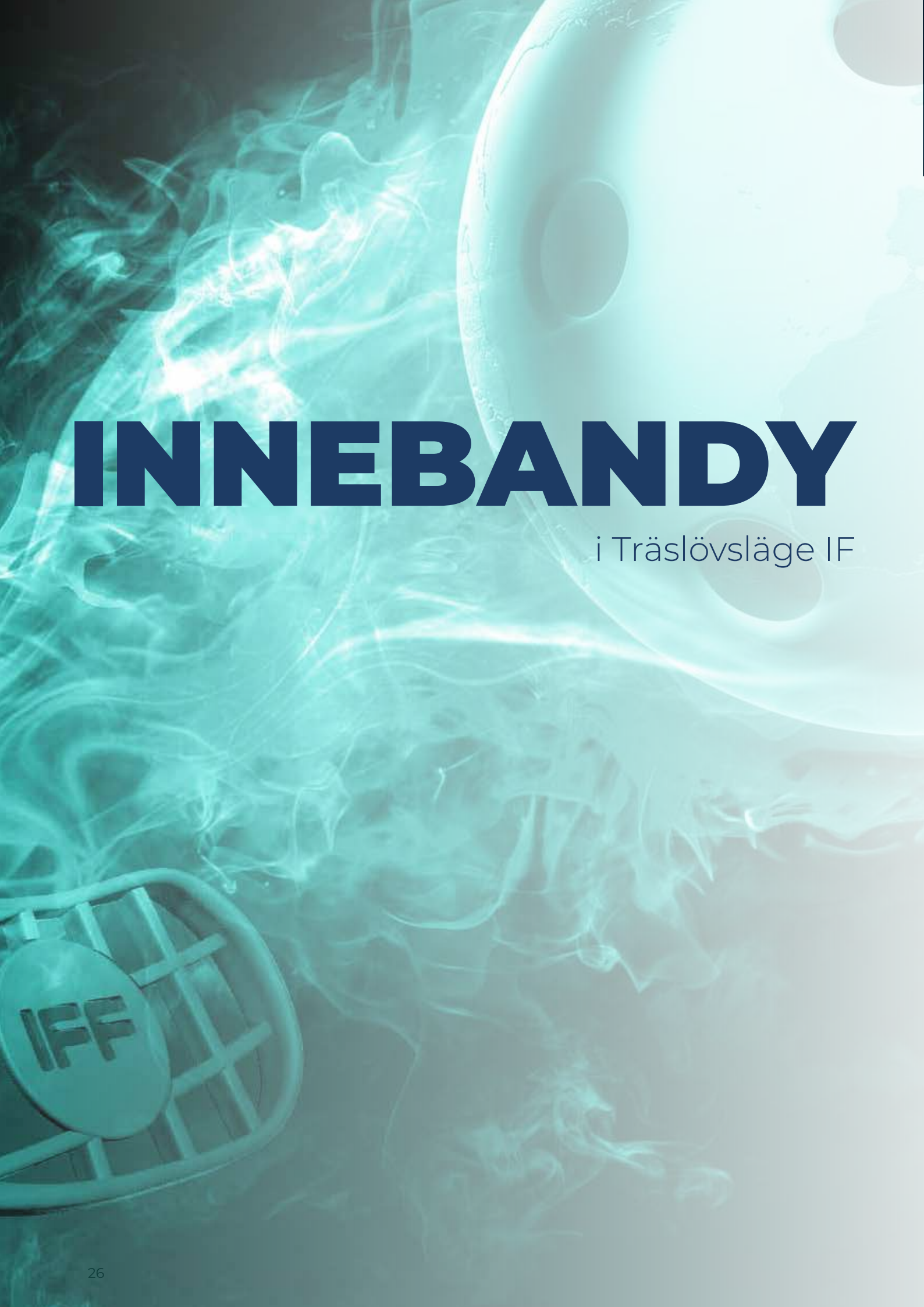
Träslövsläge IF spelarutvecklingsplan

Boll och lek 4 – 5 år	3 mot 3 6 – 7 år	5 mot 5 8 – 9 år	7 mot 7 10 – 12 år	9 mot 9 13 – 14 år	11 mot 11 15 – 19 år
Mål: Barn: alla Ledare: 1 per 6 barn	Mål: Spelare: alla Tränare: 1 per 6 spelare	Mål: Spelare: alla Tränare: 1 per 8 spelare	Mål: Spelare: alla Tränare: 1 per 10 spelare	Mål: Spelare: alla Tränare: 1 per 10 spelare?	Mål: Spelare: alla Tränare: 1 per 10 spelare?
Grund motorisk utveckling: Individuell utveckling Lek Mycket bolltid	Grund fotboll: Individuell utveckling Mycket bolltid Teknik Smålagsspel Lek	Grund fotboll: Individuell utveckling Mycket bolltid Teknik Smålagsspel Lek	Grund fotboll: Individuell utveckling Mycket bolltid Teknik Smålagsspel Lek Individuellt anfallsspel Spelidé anfallsspel	Grund fotboll: Individuell utveckling Mycket bolltid Teknik Smålagsspel Anfallsspel individuellt och kollektivt Försvarsspel individuellt och kollektivt Spelidéer anfall och försvar	Grund fotboll: Individuell utveckling Positionsanpassat Mycket bolltid Teknik Smålagsspel Anfallsspel individuellt och kollektivt Försvarsspel individuellt och kollektivt Spelidéer anfall och försvar
Omfattning träning: 1 träning i veckan á 60 minuter	Omfattning träning: 1 träning i veckan á 60 minuter	Omfattning träning: 1 - 2 träningar i veckan á 60 – 75 minuter	Omfattning träning: 1 - 3 träningar i veckan á 60 – 90 minuter	Omfattning träning: 1 - 4 träningar/spelare i veckan á 60 – 90 minuter	Omfattning träning: 1 - 4 träningar/spelare i veckan á 60 – 90 minuter
		Önskvärt antal för laget: 2 träningar i veckan	Önskvärt antal för laget: 2 träningar i veckan	Önskvärt antal för laget: 3 träningar i veckan	Önskvärt antal för laget: 3 träningar i veckan
Träning: Lek, glädje och kamratskap Koordination och motorik Individuell inläring Enkla övningar Mycket bollkontakter Kreativitet	Träning: Lek, glädje och kamratskap Koordinatation och motorik Individuell inläring Enkla övningar Mycket bollkontakter Teknik och bollbehandling Kreativitet	Träning: Lek, glädje och kamratskap Koordinatation och motorik Individuell inläring Enkla övningar Mycket bollkontakter Teknik och bollbehandling Kreativitet	Träning: Lek, glädje och kamratskap Individuell inläring Enkla övningar Mycket bollkontakter Teknik och bollbehandling Kreativitet Koordinatation och motorik Anfallsspel – individuellt Anfallsspel – kollektivt Spelidé anfallsspel	Träning: Glädje, kvalitet och kamratskap Mycket bollkontakter Teknik och bollbehandling Kreativitet Koordinatation och motorik Spelförståelse Anfallsspel individuellt och kollektivt Spelidé anfallsspel Försvarsspel individuellt och kollektivt Spelidé försvarsspel	Träning: Glädje, kvalitet och kamratskap Mycket bollkontakter Teknik och bollbehandling Kreativitet Koordinatation och motorik Spelförståelse Anfallsspel individuellt och kollektivt Spelidé anfallsspel Försvarsspel individuellt och kollektivt Spelidé försvarsspel
Spel på träning: 1 mot 1, 2 mot 2	Spel på träning: 1 mot 1 Smålagsspel 2 mot 2 Spel 3 mot 3, vid enstaka tillfällen	Spel på träning: Smålagsspel 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 Spel 5 mot 5, vid enstaka tillfällen	Spel på träning: Smålagsspel 2 mot 2, 3 mot 3, 5 mot 5 Spel 7 mot 7, vid enstaka tillfällen	Spel på träning: Fokus bolltempo, begränsade tillslag Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7 Spel 9 mot 9, vid enstaka tillfällen	Spel på träning: Fokus bolltempo, begränsade tillslag Smålagsspel 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9 Spel 11 mot 11, vid enstaka tillfällen
	Matchspel: Fokus på individuell utveckling Alla spelar lika mycket och på olika positioner Instruktion i pauser	Matchspel: Fokus på individuell utveckling Alla spelar lika mycket och på olika positioner Instruktion i pauser	Matchspel: Fokus på individuell utveckling Alla spelar lika mycket och på olika positioner Instruktion i pauser	Matchspel: Fokus på individuell utveckling Alla spelar lika mycket och närmar sig sina positioner	Matchspel: Fokus på individuell utveckling Alla spelar minst halva matchen och har hittat

Träslövsläge IF spelarutvecklingsplan

	2 – 5 poolspel/cuper per spelare och år, alla i närområdet	2 – 6 poolspel/cuper per spelare och år, alla i närområdet	Max 1,5/vecka och spelare i snitt	Instruktion i pauser eller individuellt Max 1,5/vecka och spelare i snitt	sin position; men ska kunna spela på annan Instruktion i pauser eller individuellt Max 1,5/vecka och spelare i snitt
Barnets färdigheter: Samordna kroppsrörelser, t ex krypa, springa, hoppa Rulla, kasta, fånga boll Driva och skjuta med fötterna	Spelarens färdigheter: Anfallsspel: Driva Vända Skjuta Försvarsspel: Bryta	Spelarens färdigheter: Anfallsspel: Passa kort Driva Vända Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla Skjuta Försvarsspel: Pressa Markera Bryta	Spelarens färdigheter: Anfallsspel: Driva Vända Passa kort och långt Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla Skjuta Försvarsspel: Försvarssida Pressa Markera Bryta Tackla	Spelarens färdigheter: Anfallsspel: Driva Vända Passa kort och långt Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla Nicka Skjuta Avledande rörelse Försvarsspel: Försvarssida Pressa Markera Bryta Tackla Nicka Blockera	Spelarens färdigheter: Anfallsspel: Driva Vända Passa kort och långt Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla Nicka Skjuta Avledande rörelse Försvarsspel: Försvarssida Pressa Markera Bryta Tackla Nicka Blockera
	Typträning: 1.Färdigheter 2.Spel 25 – 30 % 3.Färdigheter 4.Spel 25 – 30 % 5.Färdigheter	Typträning: 1.Färdigheter 2.Spel 25 – 30 % 3.Färdigheter 4.Spel 25 – 30 % 5.Färdigheter	Typträning: 1.Färdigheter 2.Spel 25 – 30 % 3.Färdigheter 4.Spel 25 – 30 % 5.Färdigheter Eller 1.Färdigheter 2.Spel 25 – 30 % 3.Färdigheter 4.Spel 25 – 30 %	Typträning: 1.Färdigheter 2.Spel 25 – 30 % 3.Färdigheter 4.Spel 25 – 30 % Eller 1.Färdigheter 2.Spel 25 – 30 % 3.Spel 25 – 30 % 4.Spel 25 – 30 %	Typträning: 1.Färdigheter 2.Spel 25 – 30 % 3.Spel 25 – 30 % 4.Spel 25 – 30 %
Ledarutbildning: TUC?	Ledarutbildning: TUC SFU 3 mot 3	Ledarutbildning: TUC, MVD SFU 5 mot 5	Ledarutbildning: TUC, TUBU, MVC SFU 7 mot 7	Ledarutbildning: TUC, TUBU, MVC SFU 9 mot 9	Ledarutbildning: TUC, TUBU, TUAU, MVC, MVB SFU 11 mot 11





INNEBANDY

i Träslövsläge IF

KLUBBA & BOLL 5-6 år

Klubba och boll är det första steget i TLIF:s innebandyverksamhet. Här ligger fokus på att på ett lekfullt och inspirerande sätt väcka barnens glädje för rörelse, vilket ger en solid grund för deras fortsatta utveckling inom innebandy i Träslövsläge IF.

Träningen bedrivs med dubbla åldersgrupper där killar och tjejer tränar var för sig. Tanken är att den äldre årskullen flyttar upp i "ordinarie" verksamhet varje säsong och bildar ett eget lag. För att få en smidig övergång vill vi därför att ledarna är föräldrar för barn från båda årskullarna och både killar och tjejer.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Säsongen bör pågå från oktober-mars/april.
- ◆ Att de föräldrar som närvarar på träningarna hjälper till och stöttar ledarna.
- ◆ TLIF förespråkar att våra spelare utövar andra olika idrotter och att det gärna finns en samsyn och samverkan däremellan.
- ◆ Som en avslutning på säsongen bör laget ha någon form av rolig aktivitet.

Rekommenderad träningsfokus

- ◆ Skapa rutiner i gruppen, t.ex. samling i en ring på golvet som inledning och avslutning på träningen.
- ◆ Lära sig namnen på lagkompisar, genom olika namnlekar.
- ◆ Att tidigt lära barnen vikten av att lyssna på ledaren och varandra.
- ◆ Leken ska alltid vara i centrum.
- ◆ Lära barnen grunderna i att hantera klubba och boll.
- ◆ Att träningen är allsidig så barnen utvecklar de grundläggande motoriska färdigheterna genom lekfulla moment, t.ex. hinderbanor, jaga-lekar, stafetter och samarbetslekar.



Träslövsläge IF:s FEM ANKARE

- ◆ Vi säger hej till varandra när vi kommer till träningen.
- ◆ Vi är tysta när någon annan pratar.
- ◆ Vi är schyssta mot varandra - alla får vara med.
- ◆ Vi lyssnar när ledarna går igenom övningar.
- ◆ Vi ska ha roligt!



GRÖN NIVÅ 3 mot 3 | 7-9 år

På Grön nivå är fokus att på ett lekfullt och engagerat sätt få barnen att tycka det är roligt med träningen i TLIF, och därigenom fortsätta bygga på grunden till deras fortsatta innebandyresa i föreningen.

I denna ålder ska utövarna introduceras för grundläggande idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och rörelse är i fokus. Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där glädjen i idrottandet kommer före strävan att vinna. Fokus ligger på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter och en god självkänsla. Föreningens rekommendation är att man börjar med matchspel i sammandrag på höstsäsongen från 7 års ålder.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Säsongen bör pågå från mitten av september-mars/april - ha en god dialog med fotbolls-tränarna i TLIF för att underlätta vid övergångsperioderna.
- ◆ Träning sker minst 1 ggr/veckan under säsong.
- ◆ Delta i sammandrag. Vi rekommenderar sex utespelare/per lag. Vid fler spelare, anmäl ett lag till. Hellre färre spelare med mer speltid.
- ◆ Första året (7 år) man spelar i sammandrag deltar laget i Grön lätt (med målvakt), andra året (8 år) Grön svår.
- ◆ Att alla barn får spela lika mycket i matcherna, turas om att starta matcherna, teka, spela på olika platser i laget och turas om att vara målvakt och eventuell lagkapten.
- ◆ TLIF förespråkar att våra spelare utövar andra olika idrotter och att det gärna finns en samsyn och samverkan däremellan.
- ◆ Hitta gärna på andra aktiviteter en-två gånger under säsong (utöver träning och match) för att bygga sammanhållning i laget.
- ◆ Som en avslutning på säsongen bör laget ha någon form av rolig aktivitet.



Ready position: Utgångspositionen för att kunna genomföra tekniska moment på ett bra sätt är att vara i Ready position. Med lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten, gör att spelaren är mer redo att förflytta sig och blir stadigare.

GRÖN NIVÅ 3 mot 3 | 7-9 år

Fokus träning:

- ◆ Dela med fördel in gruppen i små grupper och kör olika övningar där ni roterar efterhand. Detta för att kunna se varje individ, skapa ökat fokus vid övningen och öka aktivitetsgraden.
- ◆ Håll tidsmässigt korta genomgångar. Berätta målet och syftet med träningen och hur träningsmomenten hjälper laget i matchen.
Tänk på att alla lär sig saker på olika sätt, några lär sig genom att lyssna, några genom att se och andra genom att prova. Se till att du inkluderar alla inlärningssätt och när du vill visa något visar du hela momentet så att helheten blir tydlig.
- ◆ Tänk på att använda övningar som innehåller valsituationer på samma sätt som i matchspel. På Grön nivå kan det handla om att röra sig runt på en begränsad yta utan att krocka med någon lagkamrat. Vill du bygga på övningen kan du lägga in momentet att byta boll med en lagkompis eller till och med ha olika färger på bollarna och att spelarna bara får byta boll med någon som har samma eller olika färg på bollen som spelaren själv har.
- ◆ Spelarna ska lära sig hålla klubban rätt, klubban bör hållas med båda händerna i samtliga moment, detta för att skapa en bättre grund för spelarens utveckling i framtiden.
- ◆ Öva på passning, mottagning, röra sig med boll, skott (dragskott och släpskott).

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Lägg fokus på att uppmuntra spelarens ansträngning istället för uppnått resultat. Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling.
- ◆ Målsättningen att varje barn under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord.

Fokus prestation i match:

- ◆ Låt barnen ha roligt och leka med bollen.
- ◆ Lär barnen att ta hänsyn till varandra och motståndarna samt respektera enkla regler.
- ◆ Låt alla barnen få spela med varandra och rotera inom lagen.
- ◆ Låt matchen bli ett tillfälle där barnen får fortsätta träna på att bli kompis med bollen mm, statiska positioner ska inte förekomma, jobba istället med att alla anfaller och alla försvarar.

Respekt och inställning

Vi vill skapa en trivsamt miljö som alla barn och ungdomar kan utvecklas i och det gör vi genom att låta alla vara delaktiga. Låt barnen komma till tals och vara med och påverka träning, upplägg och hur spelarna ska bete sig mot varandra. Föreningen rekommenderar att alla lag, utifrån gruppen eller barnens förmåga, samlas och kommer överens om gemensamma förhållningsregler, så som till exempel hur man ska vara mot varandra i laget. Detta skapar ett medbestämmande som skapar en delaktighet bland spelarna.

Exempel på gemensamma förhållningsregler:

- ◆ Lyssna när ledare pratar.
- ◆ Var en schysst kompis, såväl mot spelare i egna laget som motståndare i match.
- ◆ Skapa rutiner i gruppen, t.ex. samling och avslutning på träning.
- ◆ Kunna spela med alla i laget, inte bara bästa kompis.
- ◆ Spelaren ska alltid göra sitt bästa.

BLÅ NIVÅ 4 mot 4 | 9-12 år

På blå nivå, även kallad Lära sig träna, ska utövarna introduceras för generella idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och individuell utveckling är i fokus. Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där individuell utveckling kommer före strävan att vinna. Fokus ligger på att utveckla grundläggande atletiska och tekniska färdigheter samt en god självkänsla och självförtroende hos den enskilde spelaren.

Fortsatt stort fokus på övningar som präglas av glädje och kamratskap. Då stor motorisk utveckling sker under detta åldersintervall är det viktigt att träna på koordinationen. Nu börjar vi också så smått förbereda våra spelare på ökad spelförståelse, samt vikten av starkt samarbete spelarna emellan.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Säsongen bör pågå från mitten av september-mars/april - ha en god dialog med fotbollstränarna i TLIF för att underlätta vid övergångsperioderna.
- ◆ Alla som vill spela innebandy ska känna sig välkomna och delaktiga i gruppen.
- ◆ Både träning och matcher ska uppmuntra till individuell utveckling för alla spelare, oavsett nivå och kunskande, ännu viktigare när det är två åldersgrupper i laget.
- ◆ Om åldersgruppen har flera lag ska alla spelarna variera mellan lag och serier.
- ◆ Alla spelare, som är aktiva i träning, ska ges lika mycket speltid i matchspelet. Ingen form av matchning eller toppning av lag är accepterat på Blå nivå.
- ◆ På Blå nivå är det träning minst 2 gånger/vecka under säsong.
- ◆ Vid 11-12 års ålder kan man med fördel lägga till ett träningspass utomhus i veckan, alternativt utomhussuppvärmning före träning i hall.
- ◆ Vi rekommenderar åtta utespelare per lag vid matchspel. Vid fler spelare, anmäl ett lag till. Hellre färre spelare med mer speltid.
- ◆ Man lånar i första hand in spelare från åldersklassen under till matcher vid behov.
- ◆ TLIF förespråkar att våra spelare utövar andra olika idrotter och att det gärna finns en samsyn och samverkan däremellan.
- ◆ Hitta gärna på andra aktiviteter en-två gånger under säsong (utöver träning och match) för att bygga sammanhållning i laget.
- ◆ Som en avslutning på säsongen bör laget ha någon form av rolig aktivitet.





Fokus träning:

- ◆ Blå nivå är en gynnsam period för att lära in nya tekniska moment och rörelser. Bygg därför vidare på de saker ni tränat på Grön nivå (passning, mottagning, skott och att röra sig med boll). Försök att göra så många moment som möjligt i rörelse och gärna med någon form av motståndare.

- ◆ Lägg fokus på att träna färdigheter för att spelarna ska veta hur de ska agera i olika situationer. Vid inläring av färdigheter är det bra att göra övningarna så matchlika som möjligt, d.v.s. ta med delar från spelet t.ex. någon form av motståndare, det kan vara en aktiv spelare, passiv ledare eller en kon eller stol. Det går även att använda spelövningar, spel med bestämda förutsättningar eller fritt spel för att träna färdigheter. Försök så ofta som möjligt att få in motsatsförhållandet med anfall-försvar för att göra träningen så matchlik som möjligt.

- ◆ Träna gärna på en mot en, två mot en, tre mot två i olika former, detta för att utveckla spelarnas förmåga att utmana sina motståndare samt låta spelarna hamna i så många situationer som möjligt där de behöver ta beslut.

- ◆ Fortsätt gärna att spela på småplan för att hålla fler spelare aktiva samtidigt och få ökad selförståelse.

- ◆ Andra året laget tränar på Blå nivå ser föreningen gärna att spelare får möjlighet att både "träna upp" och "träna ner" i föreningens närliggande lag. När en spelare får "träna upp" utmanas spelarens tekniska färdigheter och när en spelare "träna ner" tränas spelaren i att hålla uppe tempo, att vara förebild och ta större ansvar. Sammantaget ger träning med olika lag bättre förutsättningar i det sociala genom att spelarna lär känna fler spelare i föreningen, vilket underlättar i framtida sammanslagningar av lag i föreningen.

Alla spelare som vill ska få möjlighet att byta åldersgrupp i sin träning, vem som tränar var bestäms av tränaren för spelarens ordinarie lag. Är det ett lag med två åldersgrupper erbjuds förslagsvis de äldre att "träna upp" och de yngre spelarna i gruppen erbjuds att "träna ner".

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Lägg fokus på att uppmuntra spelarens ansträngning istället för uppnått resultat. Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling.
- ◆ Målsättningen att varje barn under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord.

Fokus prestation i match:

- ◆ Se matchen som ett tillfälle att praktisera på det ni tränat på i veckan/månaden.
- ◆ Låt alla barnen få spela med varandra och rotera positioner inom laget/lagen.
- ◆ Vi ska vara utvecklingsorienterade istället för fokuserade på resultatet, viktigt att spelaren får feedback på sin prestation med fokus på spelarens ansträngning.

Respekt och inställning

Vi vill skapa en trivsamt miljö som alla barn och ungdomar kan utvecklas i och det gör vi genom att låta alla vara delaktiga. Låt barnen komma till tals och vara med och påverka träning, upplägg och hur spelarna ska bete sig mot varandra. Laget går igenom och uppdaterar de gemensamma förhållningsreglerna i början av varje säsong.

Exempel på uppdaterade gemensamma förhållningsregler:

- ◆ Spelarna kan ta eget ansvar att packa sin träningsväska.
- ◆ Alla ska respektera tider; att komma i tid till träningen, hålla tid för återsamlingar etc.
- ◆ Glöm inte att äta något innan träning och match.
- ◆ Respektera ledarnas instruktioner. Spelare som vi upprepade tillfällen stör grupp eller ledare tas åt sidan för enskilt samtal.
- ◆ Fortsätt prata om vad det innebär att vara en schysst kompis.

RÖD NIVÅ 5 mot 5 | 12-16 år

På röd nivå, även kallad Träna för att träna, ska utövarna introduceras till förberedande fysisk träning, där byggandet av atleten och innebandyspecifika färdigheter är i fokus.

Vid 15-års ålder påbörjas uttagningar till Hallandslaget samt RIG och NIU. Kondition är en viktig del för att bli uttagen, så för ungdomarnas skull bör man lägga en del tid på utveckling av kondition, vilket de kommer att ha nytta av i hela livet. Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där filosofin så många som möjligt så länge som möjligt går före strävan att vinna. Fokus ligger på förberedande träning mot svart nivå och att skapa förståelse för lagets betydelse.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Säsongen bör pågå från augusti-mars/april - ha en god dialog med fotbollstränarna i TLIF för att underlätta vid övergångsperioderna.
- ◆ Både träning och matcher ska uppmuntra till individuell utveckling för alla spelare, oavsett nivå och kunnande.
- ◆ Alla som vill spela innebandy ska känna sig välkomna och delaktiga i gruppen.
- ◆ Det sker ett ökat fokus på den enskilde ungdomens färdigheter och mognadsprocess.
- ◆ Träning minst 2 gånger/vecka, lägg med fördel till ett träningspass utomhus i veckan, alternativt utomhussuppvärmning före träning i hall.
- ◆ Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska få spela aktuell match. Vi rekommenderar tio-femton utespelare per lag vid matchspel. Vid fler spelare, anmäl ett lag till. Hellre färre spelare med mer speltid.
- ◆ Det ställs högre krav på spelarna och alla måste träna regelbundet samt uppträda enligt lagets överenskommelser för att få spela matcher. Har laget fler lag i seriespel så ges de spelare som tränat mest förtur att spela dubbla matcher på en vecka.
- ◆ Man lånar i första hand in spelare från åldersklassen under till matcher vid behov.
- ◆ TLIF förespråkar att våra spelare utövar andra olika idrotter och att det gärna finns en samsyn och samverkan däremellan.
- ◆ Hitta gärna på andra aktiviteter en-två gånger under säsong (utöver träning och match) för att bygga sammanhållning i laget.
- ◆ Som en avslutning på säsongen bör laget ha någon form av rolig aktivitet.



RÖD NIVÅ 5 mot 5 | 12-16 år

Fokus träning:

- ◆ Förmedla konstruktivt vad som förväntas av spelarna under det kommande träningspasset och kommunicera i positiva ordalag. Fortsätta trycka på utveckling av spelförståelse.
 - ◆ Utmana spelaren att sätta egna mål på träningen.
 - ◆ Se till att så många moment som möjligt sker i fart och rörelse.
 - ◆ Få spelaren att reflektera över sitt agerande under/efter varje träning, ställ frågan; Hur tänkte du? Vad såg du? Kunde du agerat på ett annorlunda sätt?
 - ◆ Välj övningar där spelaren hamnar i situationer där hen måste ta beslut utifrån situationen, t.ex. 1 mot 1, 3 mot 2 eller varianter av smålagsspel.
 - ◆ På Röd nivå blir det tydligare vilka som vill vara målvakter, här är det dags att erbjuda mer renodlad målvaktsträning.
 - ◆ Vi fortsätter att ge spelarna möjlighet att både "träna upp" och "träna ner" i föreningens närliggande lag. När en spelare får "träna upp" utmanas spelarens tekniska färdigheter och när en spelare "tränar ner" tränas spelaren i att hålla uppe tempo, att vara förebild och ta större ansvar. Sammantaget ger träning med olika lag bättre förutsättningar i det sociala genom att spelarna lär känna fler spelare i föreningen, vilket underlättar i framtida sammanslagningar av lag i föreningen.
- Alla spelare som vill ska få möjlighet att byta åldersgrupp i sin träning, vem som tränar var bestäms av tränaren för spelarens ordinarie lag. Är det ett lag med två åldersgrupper erbjuds förslagsvis de äldre att "träna upp" och de yngre spelarna i gruppen erbjuds att "träna ner".
- ◆ Introducera spelarna i powerplay och boxplay. Vid dessa tillfällen ska toppning ej förekomma. Från 14 år är viss toppning i PP och Box tillåtet.

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Lägg fokus på att uppmuntra spelarens ansträngning istället för uppnått resultat. Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling.

- ◆ Målsättning att varje spelare under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord.

Fokus prestation i match:

- ◆ Se matchen som ett tillfälle att praktisera på det ni tränat på i veckan/månaden.
- ◆ Låt alla ungdomar få spela med varandra och rotera positioner inom laget/lagen framförallt på träning. På matcher kan hänsyn tas till spelarnas önskemål.
- ◆ Vi ska vara utvecklingsorienterade istället för fokuserade på resultatet, viktigt att spelaren får feedback på sin prestation med fokus på spelarens ansträngning.

Respekt och inställning

Vi vill skapa en trivsamt miljö som alla ungdomar kan utvecklas i och det gör vi genom att låta alla vara delaktiga. Låt ungdomarna komma till tals och vara med och påverka träning, upplägg och hur spelarna ska bete sig mot varandra. Laget går igenom och uppdaterar de gemensamma förhållningsreglerna i början av varje säsong.

Exempel på uppdaterade gemensamma förhållningsregler:

- ◆ Alla ska respektera tider; att komma i tid till träningen, hålla tid för återsamlingar etc.
- ◆ Glöm inte att äta något innan träning och match.
- ◆ Respektera ledarnas instruktioner. Spelare som vi upprepade tillfällen stör grupp eller ledare tas åt sidan för enskilt samtal.
- ◆ Fortsätt prata om vad det innebär att vara en schysst kompis.

Distriktsmästerskap

I seriespel ska alla få vara med och spela men från 14 års ålder är tillåtet att ta ut ett lag efter spelarnas förmågor i DM. Om laget har en stor trupp ska man anmäla fler lag till DM om det är tillåtet enligt förbundet.

JAS, Dam-/Herrsenior

För att locka våra äldre ungdomar att vara aktiva längre och att stanna i TLIF även som seniorer måste vi även bygga seniorlag i samma anda som ungdomsverksamheten. Det ska finnas plats för alla dam- och herrseniorer utifrån deras ambition och förmåga.

JAS-lagen är föreningens elitverksamhet där spelare plockas ut utifrån förmåga och ambition. Det är ingen rättighet att tillhöra JAS-lagen i föreningen.

Juniorallsvenskan - JAS

- ◆ Ambitionen med JAS är att kunna erbjuda spel i högsta seriesystemet och därmed ge samma utveckling som "elitklubbarna". Vi spelar för att vinna. Syftet är att försöka behålla våra spelare så länge de är juniorer.
- ◆ Det ska finnas en plan för spelare med hög ambitionsnivå såväl inom klubben, genom utbyte med äldre åldersgrupper, men även genom dialog med närliggande elitföreningar om hur denne spelare bäst vidareutvecklas.
- ◆ När spelarna är 16 år och därmed är seniorspelare enligt Svenska Innebandyförbundet och deltar i JAS-serie kan toppning få förekomma. Detta inkluderar till exempel matchuttagning, powerplay- och boxplayformationer. De spelare som ej spelar JAS-serie ska erbjudas speltid i annat lag.
- ◆ Spelaren ska tillhöra den grupp som ledarna i laget och senioransvarige anser är mest utvecklande för individen.



Foto: Per Johansson

Dam- och herrlag

Målsättningen är att vi ska ha ett etablerat lag på förbundsserienivå. Ambitionen är att lagen, till största del och i den mån det går, ska vara baserade på egna produkter.

Genom detta tror vi att vi ger våra ungdomar något att se upp till, sträva mot och i och med detta fortsätta spela innebandy. Vi ser seniortränarna som en viktig länk mellan ungdomsverksamheten, JAS- och seniorlagen, när vi rekryterar seniortränare måste de förstå och passa in i TLIF-andan. Det viktiga är att vi har med oss den sköna klubbkänslan för TLIF där alla medlemmar hjälps åt för att nå våra mål.

Vi behöver ha en seniorverksamhet för att kunna hålla bredd i trupperna när de kommer upp i JAS-åldern.

Träslövsläge IFs övergripande innebandysvision som ligger till grund för hela vår ungdomsverksamhet har nu gått igenom. Tanken med vår innebandyutbildning är att försöka hitta en väl avvägd balans mellan att utveckla innebandyspelare och skapa goda medmänniskor. Utgångspunkten är att det successivt sker en stegring för varje åldersintervall och att därmed TLIF-resan utvecklas efterhand. Vi hoppas att detta syns och framgår i de olika åldersintervallen vilket sportsligt fokus som råder.

För Träslövsläge IF är det viktigt att vi i dialogen är noga med vilken ålder vi talar om. Det är avgörande för hur verksamheten ska bedrivas och vilka förutsättningar som råder. I den diskussionen hoppas vi att detta dokument skall vara till stor hjälp.

Cuper - Aktiviteter - Läger

Cuper, läger, pizzakvällar och andra roliga lagbyggande aktiviteter är minst lika viktiga som träning och matcher. Att delta i cupspel ger också laget en möjlighet att möta nya lag och på så sätt se var laget ligger utvecklingsmässigt.

Gällande cuper har TLIF som utgångspunkt att det hela tiden ska finnas morötter längs resan och att strävan efter att bli bättre, nå längre, göra roligare saker och uppleva mer hela tiden ska finnas.

Det finns en tanke om att inte "bränna allt krut" direkt vid 10-12 års ålder utan skapa förväntningar och förhoppningar hela tiden för att uppleva mer och att fler vill vara med på TLIF-resan längre.

Även enklare aktiviteter utanför plan är mycket värdefulla för att stärka lagkänslan.

Pizzakväll, grillkväll på stranden, se på fotboll/ innebandymatch (våra egna seniorer eller elit), brännboll eller andra lekar, läger med övernattnin g etc.

Utse två-tre föräldrar på det årliga föräldramötet som kommer på aktiviteter och fördelar uppgifter bland övriga föräldrar.



Cupverksamhet i TLIF

Föreningen betalar anmälningsavgiften för en cup/säsong och lag (vid stor trupp betalas avgiften för två lag) samt för deltagande i Warbergsspelen. Övriga kostnader kring cupen betalas av spelarna själva. Det är en rekommendation från föreningen att laget betalar för hela eller delar av ledarnas kostnader i samband med cup beroende på kostnad.

Att tänka på under hela TLIF-resan är att aktivera laget och ungdomarna för att skapa ekonomi till lagkassan för att så mycket som möjligt självfinansiera cupaktiviteter mm genom att ungdomarna själva jobbat ihop pengarna, det blir så otroligt mycket roligare upplevelser då.

TLIF uppmanar våra lag att delta i flera cuper om lagets egna lagkassa tillåter. Det gynnar lagsammanhållningen och bidrar till fortsatt spelande.

Exempel på cuper:

6 - 10 år

En lokal cup, exempelvis Våffelcupen eller Warbergsspelen.

11 - 12 år

En något längre resa än att bara en lokal cup exempelvis Ghost cup eller Ditec cup. Läger på hemmaplan, eventuellt med övernattnin g.

13 - 14 år

Vi ser gärna att både pojkar och flickor åker till samma cup, exempelvis Bästkustcupen, Sibben Cup, Gothia etc.

15 - 16 år

Dessa år är såväl tjejer som killar redo och mogna för att testa vingarna på allvar, ett läger utomlands eller en större turnering är absolut att sikta på. Förslag på cuper är Gothia Cup i Göteborg, Novab JAS cup i Mariestad, FCH cup i Helsingborg, Fair Play cup i Jönköping eller Växjö JAS Trophy.





**”Så många som möjligt
– så länge som möjligt”**

