

# LEDARMANUAL - riktlinjer och årshjul

Detta dokument är ett stöd för tränare och lagledare i IFK Bergshamra. Dokumentet är bland annat baserat på synpunkter vid lagledarmöten och har sedan sammanställts av en värdegrundsgrupp.

Dokumentet är levande och meningen är att det ska utvecklas med jämna mellanrum då nya erfarenheter når tränare och lagledare. Vi undviker pekpinnar och måsten (med vissa undantag) för hur tränare och lagledare ska leda sitt lag. Dokument ska vara just ett stöd i frågor som vi av erfarenhet vet brukar uppkomma och där vi själva ser ett behov av riktlinjer att luta oss mot. Tränare och lagledare ska ha utrymme att prova sina idéer och att sätta sin prägel på just sitt lag. Att tränare och ledare provar egna idéer är nyckeln till att utveckla verksamheten och driva klubben framåt.

# 1. RIKTLINJER

Riktlinjer som gäller för Steg 1, 5 - 9 år (5 mot 5) och Steg 2, 10 - 12 år (7 mot 7)

## REKOMMENDATIONER I SAMMANFATTNING

### Steg 1 :

#### 5 - 7 år

Ålder	Antal träningar per vecka under säsong	Träningslängd	Deltar i St Eriks cupen	Antal endagscuper per år	Antal övriga lustfyllda aktiviteter
5 år	1	Ca 1h	Nej	0	1 till 2
6 år	1	Ca 1h	Nej	0 till 1	1 till 2
7 år	1 till 2	Ca 1h	Nej	1 till 2	2

**5 - 7 år :** I denna ålder sker kommer barnen för första gången i kontakt med fotbollen. Viktigt att lägga fokus på lek och att se till varje barn.

Om 5- eller 6-åringar spelar matcher så spelas dem 3 mot 3 gärna med sarg enligt SvFF riktlinjer.

### Steg 1 forts:

#### 8 - 9 år

Ålder	Antal träningar per vecka under säsong	Träningslängd	Deltar i St Eriks cupen	Antal endagscuper per år	Antal övriga lustfyllda aktiviteter
8 år	2	1h till 1,5h	Ja, 5 mot 5	Minst 2	2
9 år	2	1h till 1,5h	Ja, 5 mot 5	Minst 2	2

**8 - 9 år:** Seriespel 5-manna i St Eriks cupen börjar. Även om man spelar många matcher så är det fortsatt viktigt att fokus ligger på prestation och ansträngning och inte på resultat. Varje match är ett inläringstillfälle och målet bör följa samma tema som de senaste träningarna.

### Steg 2: 10 - 12 år

Ålder	Antal träningar per vecka under säsong	Träningslängd	Deltar i St Eriks cupen	Antal endagscuper per år	Antal övriga lustfyllda aktiviteter
10 år	2	1h till 1,5h	Ja, 7 mot 7	Minst 2	2 till 3
11 år	2	1h till 1,5h	Ja, 7 mot 7	Minst 2	2 till 3
12 år	2	1h till 1,5h	Ja, 7 mot 7	Minst 2	2 till 3

**10 - 12 år:** Seriespel 7 mot 7 i St Eriks cupen börjar. Kollektivet börjar spela en större roll.

## **GENERELLT**

### **Alla får vara med**

IFK Bergshamra är en klubb öppen för alla. Vi tar emot nybörjare långt upp i åldrarna. Om truppen inte går att utöka med en gång ber vi spelaren att återkomma inom rimlig tid så att ledarna kan skapa rätt förutsättningar för utökning av truppen. Oftast kan det handla om att involvera fler föräldrar som ledare. Kom ihåg att problemet med de flesta ungdomslag i fotboll inte är för många spelare utan för få!

I matchspel lotsas nybörjarna in så snart tränaren tycker det är rimligt.

### **Alla tränar i egen åldersgrupp**

Den viktiga grundprincipen är att man tillhör och spelar i sin egen åldersgrupp. Undantag kan göras om starka sociala skäl föreligger som till exempel att barnet går i skolklass med äldre eller yngre årskull.

Utbyte mellan lagen vaud det gäller träningar och matcher kan vara ett bra sätt att bygga broar mellan åldersgrupperna. Då barnen börjar spela 7 mot 7 kan barn erbjudas att träna med äldre och även yngre åldersgrupper om det förväntas kunna främja utvecklingen. Detta görs i så fall i samråd mellan tränarna och erbjudandet bör då gälla alla intresserade barn.

### **Antal tränare per barn**

Erfarenheten visar att minst 1 ledare per 6 barn är önskvärt vid varje träningstillfälle. Detta är särskilt viktigt under de första fotbollsåren men även eftersträvansvärt upp till 12 års ålder. Därefter brukar det vara lättare att vara färre ledare per antal barn på planen.

### **Enhetlig klubbklädsel**

Gäller alltid när man representerar klubben, såväl för spelare som för ledare. Detta är för att identifiera oss, stärka klubbkänslan och dessutom respektera de samarbetspartners vi har avseende klädsel och utrustning.

### **Mixade flick- och pojklag**

Normalt startar alla knatteårskullar (5-åringar) med mixade lag. Från och med hösten då alla barn fyller 6 år bör truppen delas upp i flick- och pojklag. Erfarenheten inom IFK Bergshamra och andra klubbar visar att uppdelningen har positiv effekt då flickorna i högre grad fortsätter att träna fotboll.

Om en ålderstrupp är uppdelad i flick- och pojklag så är grundprincipen att flickor spelar i flicklag och pojkar i pojklag. Undantag kan göras om starka skäl föreligger.

### **Alla spelar med alla**

Ålderstruppen ska inte ha permanenta lagkonstellationer (oavsett motiv som kompisar, kunnande och annat). Lagen ska formeras så att alla får spela tillsammans och därmed möjlighet att lära känna varandra. Målet är en harmonisk trupp med god stämning. Även om lag är anmälda i serier med olika svårighetsgrader är indelning i första och andra lag inte tillåten.

### **Rättvis speltid**

Alla som är uttagna till match- och cupspel ska ges rättvis speltid. Det betyder att alla erbjuds att spela lika mycket. Alla uttagna spelare ska erbjudas att spela minst halva matchen i alla sammanhang.

### **Rättvis uttagning till matcher och cuper**

Grundregeln är att alla som tränar ska erbjudas att spela lika många matcher och cuper.

Vi strävar efter att alla spelare kallas till minst en match per vecka.

Ibland kan andra lag i samma åldersgrupp eller i en annan åldersgrupp behöva låna spelare.

Vid dessa situationer gäller principen att det är tränaren som lånar ut spelare som väljer vilka som ska tillfrågas. Tränare till andra lag kan alltså inte handplocka spelare. Det finns olika sätt att välja vilka som ska erbjudas att spela dessa matcher. Vanligaste är "först till kvarn" eller utifrån träningsnärvaro. Viktigt att tränaren då eftersträvar konsekvens och rättvisa.

### **Fotbollsutbildningar från tränare**

Ledarutbildningar är en viktig faktor i strävan efter att erbjuda en kvalificerad fotbollsutbildning inom IFK Bergshamra. Klubben bekostar utbildningarna som ges via Stockholms Fotbollsförbund.

#### C-diplom (barn 6 - 12 år)

Det är önskvärt och viktigt att så många tränare som möjligt i varje lag går 2-dagars Tränarutbildning C (C-diplom). Rekommendationen är utbildningarna genomgås så snart tränaruppdraget påbörjats. De flesta som gått C-diplom upplever att det blir mycket roligare att vara tränare och de känner sig tryggare i sin tränarroll.

#### B-diplom (barn 13- 19 år)

Sista året då barnen går över till spel 7 mot 7 (12-åringar) är det önskvärt och viktigt att tränare även går 4-dagars Tränarutbildning B (B-diplom). B-diplom riktar in sig mot ungdomsfotboll 13-19 år.

#### Målvaktstränarutbildning

Det erbjuds även 1-dags Målvaktstränarutbildning. Det rekommenderas att åtminstone en ledare per lag går utbildningen.

### **Vila / träningsuppehåll**

Det är viktigt för ledare, spelare och föräldrar att ha vila/uppehåll minst två gånger per år, sommaren och vintern. Minst en månads träningsuppehåll under vintern rekommenderas.

Det är upp till varje trupp att bestämma längden på uppehållen samt hur man gör vid loven då skolan är stängd. Det förväntas inte att man tränar under något skollov. I de yngre årskullarna är normalt behovet av uppehåll större och ett vinteruppehåll mellan höstlov till minst slutet på jullovet rekommenderas.

## **Föräldramöten**

Föräldramöten bör "nästintill" vara obligatoriska för föräldrarna. Dessa möten är perfekta tillfällen för att ha en givande dialog med föräldrarna, kommunicera ut IFK Bergshamras policy, rekrytera nya ledare och engagera föräldrarna kring diverse arbetsuppgifter. Rekommendationen är att ha ett till två föräldramöten per år.

## **Kommunikation med föräldrar**

En fördel med att vara tränare i Bergshamra är att man ofta stöter på barnen och föräldrarna på byn, att göra det underlättar kommunikationen betydligt. Laget.se är plattformen som IFK Bergshamra använder för kommunikation och möjligheten finns även att skicka gruppmail och att publicera nyheter knutna till den egna åldersgruppen. Försök att hålla en positiv ton i utskick och undvika ord som "måste". Är det något känsligt som behöver diskuteras med någon förälder är det bättre att diskutera mellan fyra ögon.

## **Samarbete inom tränarteamet**

Ett fungerande samarbete inom varje tränarteam är en viktig förutsättning för en harmonisk och välmående barntrupp. Vi är förebilder och hur vi är med varandra sprider känslor och beteenden i barngruppen.

Om något inte fungerar inom tränarteamet (till exempel konflikter eller när någon fråga inte går att lösa) är det viktigt att vända sig till styrelsen så snart som möjligt för att få stöttning.

## **Lustfyllda och lagstärkande aktiviteter**

För att stärka lagandan och kamratskapen är det viktigt för spelare, ledare och föräldrar att träffa varandra utanför fotbollsplanen.

Några exempel: Bowling, Laserdome, Grillning, Allsvenska/landslagssmatcher, skogspromenader.

Dessa aktiviteter är bra tillfällen att engagera fler föräldrar.

Föräldrarmatcher rekommenderas från tidig ålder - uppskattas av både spelare och föräldrar och är väldigt lätta att organisera.

## **Träningsläger**

Träningsläger kan vara ett kanontillfälle att skapa gemenskap och utveckla lagandan i truppen.

Året då truppen går över till spel 7 mot 7 får truppen normalt extra bidrag från föreningen som delvist ska finansiera ett träningsläger med övernattnig.

Träningsläger kan även med fördel ordnas på hemmaplan - hemmaläger - med fotbollsspel och annat kul. Upplägget kan vara halvdags- eller heldags.

## **Lagkassa**

Varje lag får en viss summa pengar till sin lagkassa. Storleken på lagkassan kan variera från år till år. Ju äldre barnen blir desto mer pengar betalar klubben till lagkassan. Pengar som inte används under året blir kvar i lagkassan så det finns möjlighet att spara pengar till nästa säsong. Pengarna från lagkassan ska täcka kostnader för till exempel cuper, läger, andra aktiviteter samt material som bara laget använder. Kostnaden för domaravgifter, matchställ och planhyra belastar inte lagkassan.

### **Futsal (inomhusfotboll)**

Sankt Erikscupen för futsal anordnas varje vinter för tjejer och killar mellan 10 till 16 år. Ännu har inte något IFK Bergshamra lag deltagit i denna. Bergshamra gymnasal går inte att ha som matchplan men Ulriksdalsskolan har en tillräckligt stor gymnasal.

## **TRÄNINGAR**

### **Antal träningar**

För lag som inte spelar i Sankt Erikscupen rekommenderas en träning per vecka. För dessa lag kan även ett längre vinteruppehåll vara att föredra.

När barnen börjar spela Sankt Erikscupen ska två träningar per vecka erbjudas. Det är viktigt att känna till är att många andra lag börjar träna två gånger per vecka under första säsongen i Sankt Erikscupen och att de flesta lag tränar två gånger per vecka under andra säsongen. Antal träningar och nivån på laget har ett samband.

### **Träningsnärvaro**

Utgångspunkten är att alla spelare tränar regelbundet. Giltiga skäl att inte komma till en träning är till exempel krock med annan idrott eller aktivitet, sjukdom eller resa.

Då barnen börjar spela matcher 7 mot 7 börjar kollektivet spela större roll. Träningsnärvaro blir ännu viktigare för att utveckla det kollektiva fotbollsspelet och högre krav kan ställas på spelare och föräldrar. Närvaro över 50 procent är en rimlig nivå även om högre procentsats är önskvärd. Att vid behov prioritera utifrån träningsnärvaro vid kallelser till extra match eller cuper där antalet spelare är begränsande faktor är acceptabelt.

### **Nivåanpassning på träningarna**

Övningarna kan nivåanpassas på grupp- / individnivå för att utmana och utveckla alla spelare. Fasta grupperingar ska inte förekomma.

### **Träningarna under vinterhalvåret**

Det är upp till varje åldersgrupp att bestämma frekvensen, platsen och upplägget på vinterträningarna. Normalt tränar vi i Bergshamraskolans gymnastiksalar men möjlighet finns oftast till träning på 7-manna planen på Bergshamra IP. Då utomhusplanerna kostar betydligt mer under vintern uppmanas trupperna att dela på planerna när det är möjligt.

Vintern är ett utmärkt tillfälle för barn att prova andra idrotter också vilket IFK Bergshamra ser positivt på. Våra egna Inomhusträningar kan vara ett bra tillfälle att prova andra sporter.

### **Övningsbank**

Svenska fotbollsförbundet har riktlinjer för hur träningar bör se ut. I samband med Träningutbildning C-diplom erhåller man även kod till fogis.se där det finns en övningsbank med många bra övningar.

## **MATCHER och CUPER**

### **Matcher**

Matcher är ett träningstillfällen och bör i möjligaste mån ses som ett tillfälle att prova det man tränat på senaste veckorna. Fokus ska ligga på lagets och individens prestation och utveckling och inte på resultatet i matchen. Alla som tränar ska erbjudas att även spela matcher. Alla spelare ska erbjudas att starta matchen på plan vid några tillfällen på säsong.

### **Endagscuper**

Cuper är bland det roligaste barnen kan hitta på med laget. Kom gärna igång med att spela en cup så fort som möjligt då det är ett bra sätt att förstå vad lagsport är och bygga upp en lagtillhörighet. Hur många cuper ett lag spelar kommer bero på tränarnas vilja och hur lagkassan disponeras. Åtminstone två cuper per år rekommenderas från 8 års ålder. Lagkassan bör ge möjlighet att spela upp till fem cuper.

### **Flerdagscuper**

Flerdagscuper erbjuds vanligtvis från året då barnen börjar spela 7 mot 7 och från och med det året vill IFK Bergshamra erbjuda lag att spela en övernattningscup per säsong .

IFK Bergshamra behöver ta fram riktlinjer för finansiering av dessa cuper då kostnaden för dessa kan vara mellan 1000 till 2500 kr per spelare och att den troligen delvis kommer behöva finansieras av föräldrarna.

### **Egna cuper / Träningsmatcher**

För att ordna cuper krävs tillstånd från Stockholms Fotbollförbund och det är endast tillåtet mellan vissa datum. Träningsmatcher mot enstaka lag går dock bra att ordna men gränsen till vad som är cup är inte helt tydlig. Observera att klubbar kan bötfällas om de anordnar icke



sanktionerade cuper. Det är gratis att ansöka om att ordna en cup. Cuper kan vara en bra inkomstkälla till klubben och träningsmatcher ett billigt alternativ till cup. Priser för IFK Bergshamras cuper bör ligga på samma nivå som likvärdiga cuper mellan 700 - 1200 för 5 mot 5 - cuper. Det finns ingen anledning för oss att dumpa dessa priser som är viktiga inkomstkällor för klubbar runt om i regionen.

### **Gröna kort**

I Sankt Erikscupen ska så kallade "gröna kort" delas ut till en spelare i motståndarlaget som gjort något som har med fair play att göra. Se nedan för kriterier:

<https://www.sportswik.com/sterikscupen#/leagueorganizersite/1/criteria>

Ett tips från Stockholms fotbollsförbund är att samtala med motståndare tränarna om vilka i deras lag som inte fått det och som brukar agera "fair play". Det går också att ta hjälp av någon eller några föräldrar.

### **Seriespel**

#### **5 mot 5**

Ingen nivåindelning vilket gör att motståndet kan variera väldigt mycket.

#### **7 mot 7**

Tränarna väljer vilka nivåer lagen ska spela i. För killar finns fem nivåer (Extra lätt, lätt, medel, svår och extra svår) och för tjejer tre nivåer (Lätt, medel, svår). Det kan vara svårt att veta vilken nivå som är bäst lämpad och det är en bra idé att prata med andra tränare i klubben som har äldre barn och erfarenhet av de olika nivåerna.

Anmäler man till två olika nivåer bör alla spelare ges möjlighet att prova på båda nivåerna och att det inte blir någon indelning efter hur långt barnen kommit i sin fotbollsutveckling.

#### **Från 13 år**

Barnfotbollen övergår i ungdomsfotboll vilket innebär att tävling och resultatfokus bli mera påtagligt. Resultaten räknas samman i en tabell på samma vis som i vuxen fotboll och vinnarna flyttas upp en nivå och förlorarna flyttas ner en nivå. Cuper avslutas ofta med utslagningslutspel.

Bergshamra har ännu inte några ungdomsfotbollslag så vi får vänta med att arbeta igenom detta.

## **Fotbollskolor**

Vill man träna extra fotboll på lov så erbjuder både privata aktörer och andra lag träningsläger för varje skollov i Stockholmsregionen. IFK Bergshamra ordnar sommaren 2019 sin första egna fotbollskola.

## **TIPS TILL LEDARNA**

### **Steg 1: 5 - 9 år**

Viktigt att betona:

- Lekfullhet i alla lägen, bollen är en rund vän. Det är roligt att spela match. Barnen ska längta till matcherna! I träningssammanhang ska betoning ligga på motorik snarare än teknik. Framåt åttaårsålder övergår leken försiktigt i mer strukturerade övningar.
- Alla spelare ska ha boll. Undvik köbildning, dela gruppen på flera stationer med olika eller samma övningar.
- Sträva efter att alla spelare ska ha minst 300 bollkontakter per timme träning.
- Lugnt och lustfyllt tempo. Passningsspel uppmuntras men var observant att vissa spelare behöver uppmuntran att våga driva bollen själva. Alla sammankomster (träningar och matcher) börjas och avslutas med kort samling.

Tänk på:

- Lusten att lära i centrum - IFK Bergshamra vill fokusera på barnets lust att lära sig spela fotboll.
- Lekfull träning - med tydlig struktur som spelarna känner igen. Använd gärna inslag från andra idrotter. Våga vara kreativ. Testa och prova de roliga idéer som dyker upp.
- Ha tålamod och fasta rutiner! Barnen blir inte uttråkade av att kända övningar kommer igen. De gillar det bekanta när så mycket annat med fotbollen är nytt – att känna igen och att kunna ger trygghet.
- Var lyhörd. Tänk på att smålagsspel är jobbigt och konditionskrävande. Se till att barnen får ordentliga drickpauser och tid för återhämtning så att de kan hålla intensiteten uppe.
- Låt inläringen ta tid. Visa, låt gruppen pröva, visa igen! Funkar inte en ny övning så vänta med den och prova igen om en månad, eller nästa år.
- Uppmuntra och utveckla. Fokusera på prestation, anstränging och modet att våga, inte på resultat. Spelarnas självkänsla får inte vara beroende av att vinna eller förlora. Uppmuntra barnen att se det de gjorde bra i matchen och vad som kan göras bättre oavsett om laget vann eller ej. Ledarens ansvar ligger till stor del i att se varje individ.
- Det kommer nya matcher. Gläds åt segrar och lär av förluster. Speciellt i de yngre åldrarna får ledare vara beredda att hantera starka känslor (som snabbt går över).
- IFK Bergshamras spelare ska alltid tacka för matchen, och alltid göra det med respekt för motståndarens känslor. Det är lika viktigt att vara en god vinnare som en god förlorare.
- Mental träning. Att drömma är en del av idrottandet. Uppmuntra barnen att ofta tänka på och minnas lyckade prestationer, exempelvis fina skott och passningar - låt känslan sätta sig i kroppen.

- Intresset - den stora talangen. Var försiktig med att utse "supertalanger". Avgörande för framgång är inte den fysiska mognaden utan ett långsiktigt intresse av att utveckla sitt kunnande.
- Låt spelare fatta besluten ute på plan. Ledaren ska inte överdriva individuell coaching under matchsituation eftersom det långsiktigt hämmar spelarnas egna kreativitet. Instruktioner ges mer effektivt under byten eller i halvtid. Konstruktiv kritik tar man på träning eller mellan matcherna när det är cup.
- Tillsammans är vi starka. Klubbkänslan skall främjas genom gemensamma aktiviteter mellan åldersgrupper och mellan pojk- och flicksidan.

## **Steg 2: 10 -12 år**

Viktigt att betona:

- Strukturerad träning och bibehållet föräldraengagemang. Självklart fortsatt betoning på bollglädje och kamratskap. Högre krav på träningens kvalitet - både ledare och spelare ställs på svårare prov.
- Önskvärt att spelövningarna liknar matchsituationer med fokus och högt tempo. Det gäller att visa tålamod om inte spelarna lyckas uppnå rätt intensitet. Det ligger på ledaren lott att inspirera barnen till att få rätt fokus. Kvalitet skapas genom tydliga instruktioner.
- Fortsatt viktigt med mycket bollbehandling - sträva efter att varje barn ska ha minst 500 bollkontakter per träning när de är en och en halv timme långa.

Tänk på :

- Viktigt med kunnigt ledarskap. Ledarna ska alltid komma väl förberedda till träning. Idealet är väl genomtänkt, strukturerad träning: betoning på teknik, speluppfattning, spänst och snabbhet.
- Ett långsiktigt utbildningsperspektiv. Ledarna ska nu introducera långsiktigt tänkande och sätter konkreta utvecklingsmål för individens och lagets tekniska kunnande.
- Se prestationen. Spelarnas självkänsla skall komma från den ökade förmågan att lära sig behärska spelet, steg för steg. Försök se bortom vinsten och förlusten i den enskilda matchen. Fokus på prestation och ansträngning: Vad gjorde vi bra? Vad kunde vi göra bättre?

# 2. ÅRSHJUL

**Kommentar från värdegrundsgruppen**

**Endast ett första embryo till årshjul framtaget som förslag som man kan jobba vidare med om man finner det lämpligt.**

**Januari:**

**Februari:**

**Mars:**

Utomhussäsong startar normalt

**April:**

St Erikscupen startar

**Maj:**

St Erikscupen

**Juni:**

Uppehåll i St Eriks cupen

**Juli:**

**Augusti:**

St Eriks cupen drar igång igen

**September:**

Oktober:

- St Erikscupen avslutas
- Många cuper organiseras efter att Sanktan är klar

**November:**

**December:**

Anmälan om antal lag och nivå lämnas in