



Lidköpings FK Barn och Ungdomspolicy 2019

Innehåll

Inledning-Utveckling	2
Lärande-Utvecklingsnivåer	3
Fotbollens Spela Lek o Lär	4
Barnrättsperspektivet och övergripande målsättning för U-sektionens verksamhet	5
Spelaren i Centrum	6-7
Åldersgrupp 6-7 år	8
Åldersgrupp 8-9 år	9-10
Åldersgrupp 10-12 år	11-12
Åldersgrupp 13-14 år	13-14
Lagledare, Tränare och Spelare	15-16
Föräldrar	17
Kost och hälsa, Idrottsförsäkring	18
Drog och Trafikpolicy	19
Policy Träning och Match	20
Rollfördelning Ungdomssektionen	21
Rollfördelning Laget	22
Föräldramötens Innehåll Regelverk m.m.	23-24

Inledning

Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i *Fotbollens spela, lek och lär* och bygger på ett barnrättsperspektiv, med utgångspunkt från *FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen)*. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde.

Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull och allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till barnens olika utvecklingstakt. Detta för att ge bästa förutsättningar till långsiktig idrottslig utveckling.

Från barnkonvention till spelarutbildning.



Ett grundläggande behov hos barn är att få leka och känna glädje. Barn leker först och främst för att det är roligt men även för att lära sig saker och för att utvecklas. Därför är det viktigt att fotbollsträningen både är rolig och genomtänkt. I Idrotten vill står följande:

I barnidrotten leker vi och låter barnen lära sig olika idrotter och därigenom utveckla sina fysiska grundfärdigheter. Barnets allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten. Forskning visar att en allsidig träning som utmanar motoriken i unga år har en positiv inverkan på idrottsprestationerna senare i livet. Tränings- och tävlingsfrekvens ska hållas på en rimlig nivå i unga år.

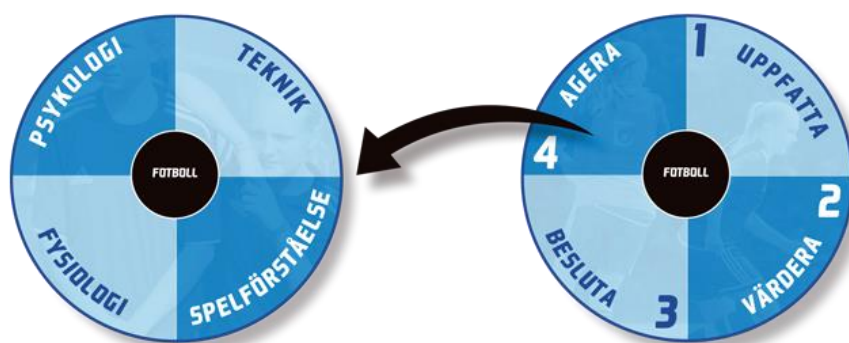
Ur *Idrotten vill*

Utveckling

En förening kan arbeta med spelarutbildning på olika sätt, men ett långsiktigt arbetssätt är att föredra. Genom att utveckla föreningen ges de bästa förutsättningarna för att organisationen ska orka arbeta långsiktigt. I de föreningar som arbetar långsiktigt och systematiskt med utbildning i fokus kommer också kulturen att påverkas. Ofta är det svårt att förändra olika miljöer om kulturen inte tillåter det. Därför är kulturen i sig så viktig att förändra. Kulturen behöver också stöpas i samma anda och i den finns även attityder, värderingar och normer som kanske måste ändras.

Lärande

Spelarutbildningsplanen är skapad utifrån en helhetssyn på fotboll. Med helhetssyn menas att fotbollen ses ur ett helhetsperspektiv där spelet är centralt och där helheten är mer omfattande än summan av alla delar. Spelarna löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse, en så kallad fotbolls aktion. Det sker ett samspel, en samverkan och en integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet.



Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från spelet bidrar till att förutsättningar för lärande ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod.

Utvecklingsnivåer

I figuren Spela, lek och lär med fotboll beskrivs spelarutbildningsplanens nivåer vilka spelarna passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet av kronologisk och biologisk ålder samt idrottslig utveckling. Eftersom det förekommer stora individuella skillnader utvecklingsmässigt mellan spelarna måste det tas hänsyn till detta i både träning och match.

Spela, lek och lär med fotboll

I den här planen är fokus på spelarutbildning för spelare 6–19 år. Det är under dessa år som de allra flesta barn och ungdomar tillhör en förening och utbildas i fotboll. Oavsett detta är den aktiva starten för ett barn (0–6 år) mycket viktig när det gäller allsidighet och långvarigt idrottande. Barnet behöver tidigt få möjlighet att träna och utveckla de fysiska grundkvaliteterna koordination, rörlighet, snabbhet och styrka på ett lekfullt sätt. Det är viktigt att ta vara på rörelseglädjen och göra den till en naturlig del av vardagen.

Fotbollens spela, lek och lär

beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll samt de värderingar som all fotboll ska stå för. Syftet med Fotbollens spela, lek och lär är att alla fotbollsforeningar ska ha en gemensam tanke med sin verksamhet. Innehållet i FSSL baseras FN:s konvention om barns rättigheter, Idrotten vill, svensk fotbolls mål och strategier, aktuell forskning samt beprövad erfarenhet. Utifrån detta har SvFF definierat fem grundläggande riktlinjer som all barn- och ungdomsverksamhet bör utgå ifrån:

- **Fotboll för alla**

Visionen för svensk fotboll är att fotboll ska spelas av alla överallt. För att vara tillgänglig och attraktiv för alla behöver fotbollen anpassas efter utövarnas motiv till att spela fotboll och vara öppen för alla grupper i samhället på alla ställen i landet.

- **Barns och ungdomars villkor**

Fotbollen i dess moderna form etablerades under 1800-talet för att spelas av vuxna. Utmaningen för barn- och ungdomsfotbollen idag är att anpassa sig både efter spelarnas aktuella ålder och efter de samhällsförändringar som konstant sker och påverkar barns och ungdomars fritidsintressen.

- **Fokus på glädje, ansträngning och lärande**

Målsättningen är att ge förutsättningar för motivation och utveckling på lång sikt. Metoderna för att lyckas med den långsiktiga utvecklingen är inte desamma som för att lyckas med att få ett kortsiktigt resultat. Utmaningen är att se den långsiktiga utvecklingen före det kortsiktiga resultatet, trots att detta är svårare att mäta

- **Hållbart idrottande**

Målsättningen är att så många som möjligt fortsätter med fotboll så länge som möjligt. Det är viktigt att träna allsidigt, återhämta sig, äta hälsosamt och få tid över till andra aktiviteter. Detta för att utvecklas, undvika skador och behålla motivationen över tid.

- **Fair Play**

Fotbollen ska vara en viktig samhällsaktör som bidrar till utvecklingen av sunda värderingar bland barn och ungdomar. Utmaningen är att få alla att se på fotboll utifrån flera perspektiv och därefter visa respekt och förståelse för andras roller och förutsättningar.

- **Utbildningen**

Med hjälp av webbplatsen för FSSL kan utbildningar i materialet genomföras för olika målgrupper. Förslag på olika upplägg på utbildning finns för föreningar, föräldrar, ledare och spelare. Varje utbildning kan anpassas efter behoven och förutsättningarna för den aktuella målgruppen. Notera särskilt målgruppen föräldrar då detta är SvFF:s första utbildning som riktar sig särskilt till föräldrar.

Riktlinjerna ligger till grund för allt utbildningsmaterial från Svenska Fotbollförbundet, men för att de ska genomsyra all barn- och ungdomsfotboll behöver även föräldrar och andra som har inflytande på barn och ungdomar känna till dem.

För mer info: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/fssl/riktlinjer/>



Barnrättsperspektiv

Ett barnrättsperspektiv utgår från barnkonventionen, så för att förstå vad ett barnrättsperspektiv är måste man kunna tolka barnkonventionen.

- Artikel 2 – Alla barn har samma rättigheter och samma värde.
- Artikel 3 – Barnets bästa ska komma i första hand vid alla beslut som rör barn.
- Artikel 6 – Alla barn har rätt till liv och utveckling.
- Artikel 12 – Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Följande två artiklar från barnkonventionen belyser områden som berör idrotten specifikt:

- Artikel 15 – Barn har rätt att starta och delta i föreningar och organisationer.
- Artikel 31 – Varje barn har rätt till lek, vila och fritid.

Läs mer om barnkonventionen på <https://unicef.se/barnkonventionen>

FSSL riktlinjer Fotboll för alla och Barns och ungdomars villkor tar sin utgångspunkt i barnkonventionen.

Barnets bästa ska komma i första hand vid alla beslut som rör barn.

Barnkonventionen

Övergripande målsättning för Lidköpings FK Ungdomssektion 6–14 år

- Att med hjälp av SVFF Fotbollsportalen och Fotbollslekar och positiva ledare engagera flickor och pojkar på ett positivt sätt och därigenom lägga grunden till ett fortsatt fotbollsintresse.
- Att träningar planeras i förväg enligt SVFF Spelarutbildningsplan
- Att ledarna är utbildade enligt utbildningsmålen
- 4–6 barn/ledare på träningarna är ett mål för LFK Fotbollsskola
- Att spelare, ledare och föräldrars klubbkänsla hålls vid liv med lag- och föreningsaktiviteter.
- Att bevara ett livslångt intresse för fotboll gärna med ideella insatser i Lidköpings FK.
- Varje vårdnadshavare till barn i LFK har rätt att få information på sitt hemspråk om det behövs och ledaren tar tillsammans med föräldern ansvar för att föräldern får information exempelvis genom att bjuda med en vän eller någon annan i föreningen som kan samma språk

Spelaren i centrum

- I Lidköpings FK är den enskilde spelarens utveckling viktigare än lagets framgång.
- Spelaren kan flyttas upp en åldersklass alltid i samråd med spelare, föräldrar och ledare
- Spelaren ska utvecklas individuellt och bara jämföras med sig själv när det gäller utveckling.
- Spelaren ska ha möjligheter att spela på olika platser i laget.
- Inspirationsträningar genom VFF går före egen träning och match

Teknikträning, smålagsspel och många bollkontakter

- Vid träning ska spelaren röra bollen så många gånger som möjligt.
- Inga övningar där spelare bildar långa köer.
- Tematräningar SVFF Fotbollsportalen enligt SVFF Spelformer beroende på barnens ålder.
- Undvika vilande avbytare på träningen.

Fotboll året runt

- Vi har vår verksamhet året om för de som inte har någon annan idrott under vinterhalvåret.
- Höst och vinter tränar/spelar vi även inomhus. Denna årstid är även utmärkt för teoretisk inläring.

Fotboll ska vara roligt - uppmuntra och beröm

- Barn och ungdomsfotbollen i Lidköpings FK ska präglas av anfallsfotboll men ändå kombineras med ett lärande i försvarsspel i tidiga år enligt SVFF Spelarutbildningsplanen.
- Barn och ungdomar ska ha roligt i sin fotbollsverksamhet.
- Vi är positiva och uppmuntrande. Det skapar glädje och ökar förutsättningarna för god atmosfär och effektiv inläring.

Att vinna är inte det viktigaste

- Lek ”tävling” på träningen. Bejaka spelarens naturliga tävlingsinstinkt.
- Prestation går före resultat och alltid göra sitt bästa
- Matcher spelas som ett stimulerande led i utbildningen.
- Allvaret måste tonas ner.
- Att utvecklas som spelare måste komma i första hand.

Fotboll för alla små lirare

- Vi låter våra spelare få misslyckas i träning och match, då vågar man försöka.
- Våra spelare ska få en allsidig fysisk träning i en stimulerande miljö.
- Alla ska känna sig hemma i Lidköpings FK både socialt och idrottsligt.
- Det ska finnas plats både för spelare som vill ”satsa” på fotboll och för spelare som vill ”hålla på” med fotboll.

Spela på barnens villkor, träna efter barnens förutsättningar

- Inga permanenta nivåindelningar på träningar eller matcher.
- Vid flera lag inom åldersgruppen variera lagen under säsongen så att alla helst har spelat med alla.
- Enkla instruktioner så att spelaren förstår.
- Mycket smålagsspel på träningarna där temat på träningen belönas i spelet.
- Vi hindrar inte barnen att delta i andra idrotter även under fotbollssäsongen

Fair Play – Rent Spel

- Lidköpings FK ställer sig bakom Svenska Fotbollsförbundets Fair Play
- Vi följer fotbollens regler.
- Vi uppmuntrar till juste spel.
- Vi försöker inte ”filma” oss till ett domslut.
- Vi respekterar domarens beslut och tackar både motspelare och domare i hand efter matchen

Mångfald-Jämlikhet

- Oavsett sexuell läggning, kön, etnicitet är man välkommen att delta i Lidköpings FK:s verksamhet
- Var uppmärksam på om en individ har speciella behov utifrån integritet. Såsom av att inte vilja duscha efter match med de andra kompisarna på grund av religiösa eller andra skäl. Samtala med både spelaren och föräldrarna om detta för att få en förståelse eller lösning på problemet.
- Alla ska ha möjlighet att delta oavsett ekonomiska förutsättningar. Om en förälder uttrycker att den inte har råd till medlemsavgift eller fotbollsutrustning så ska ledaren veta vart den ska hänvisa föräldern.
- Varje vårdnadshavare till barn i LFK har rätt att få information på sitt hemspråk om det behövs och ledaren tar tillsammans med föräldern ansvar för att föräldern får information på sitt hemspråk.

Åldersgrupp 6–7 år

Träning

- 1 pass vecka
- Säsong 6–7 år: mars–april 1 pass /vecka för 6 åringar (Inomhus)

Endast för de som inte har annan vinteridrott (OBS föräldraansvar)

- Säsong 6–7 år: maj – 30 september 1 pass/vecka för 6–7 åringar
- Minst 60 min.
- Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt.
- Planerad träning genom att använda övningar och färdiga träningspass från SVFF Fotbollsportalen enligt SVFF spelarutbildningsplanen 3 mot 3
- Enkla övningar och sparsam instruktion.
- Antal spelare vid smålagsspel: 2–4 spelare per lag.
- Antal spelare per ledare: 4–6 barn/ledare på träningarna
- Målvaktsträning för alla i åldersgruppen

Match

- Kan anordnas vid 1 tillfälle vårsäsong och 1 tillfälle höstsäsong med lokala föreningar boka gärna VFF 3 mannplaner vid dessa tillfällen.

För mer info om nationella spelformer 3 mot 3:

<https://www.svenskfotboll.se/globalassets/dokument/nationella-spelformer/3mot3.pdf>

Engagemang spelare och föräldrar

- Föräldraansvarig (hjälpande hand till tränaren)
- Närvara på plats vid barnens träning.
- Erbjuder sin hjälp vid träningen.
- Bygga en grund till att fortsätta med gruppen.
- Föräldrarepresentant på enklare lagmöte (minimöten)



Åldersgrupp 8–9 år

Träning

- 1–2 pass/vecka.
- Säsong 8–9 år: mars–april 1 pass/vecka för 8-9åringar (Inomhus)

Endast för de som inte har annan vinteridrott (OBS föräldraansvar)

- Säsong 8–9 år: maj– 30 september 1–2 pass/vecka för 8–9 åringar (Ågårdsvallen)
- Minst 60 min.
- Planerad träning genom att använda övningar och färdiga träningspass från SVFF Fotbollsportalen enligt SVFF spelarutbildningsplanen 5 mot 5
- Enkla övningar och sparsam instruktion.
- Antal spelare vid smålagsspel: 2–4 spelare per lag.
- Antal spelare per ledare: 4–6 barn/ledare på träningarna
- Målvaktsträning för alla.

Match

- Spelaren bör inte spela mer än 1 match/vecka.
- Ett lämpligt matchantal är 20/år, inklusive tränings och cupmatcher.
- Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen.
- Alla spelare ska få spela på olika platser i laget.
- Alla spelare ska spela lika mycket i match.
- Alla spelare ska få turas om att starta matcherna.
- Alla spelare ska få turas om att vara lagkapten.
- Antal spelare/lag 8-12 st 3–4 avbytare per match rekommenderas.

För mer info om nationella spelformer 5 mot 5:

<https://www.svenskfotboll.se/globalassets/dokument/nationella-spelformer/5mot5.pdf>

Cuper: Enligt LFK Cuppolicy och helst inte under poolspel



Övrigt

- Alla som tränar ska få vara med och spela match. Tänk på att barnen inte avgör träningsnärvaron i denna ålder.
- Har man tillräckligt många spelare, ledare och tränare bör man ha flera lag. 3-4 avbytare rekommenderas.
- Benskydd obligatoriskt på träningar och match.
- Alla tränare ska träna alla barn i respektive åldersgrupp.
- Om medlemsavgift inte är betald efter påtryckningar kan spelare stängas av från matchspel.
- Särskilda skäl kan alltid finnas i ett lag när det gäller medlemsavgifter och övriga avgifter men då måste detta rapporteras till kansliet av tränare/ledare för åldersgruppen.

Dags att börja lära ut

- Hygien. Att duscha efter match och träning om möjlighet finns (undantag finns) med vuxennärvaro.
- Att ha ordning på sina grejor.
- Att passa tider och meddela vid förhinder.
- Att lyssna när ledarna pratar.
- Att uppträda juste mot medspelare, motståndare och domare.

Engagemang spelare och föräldrar

- Föräldraansvariga (hjälpande hand till tränaren)
- Stöttande förälder vid sidan av planen.
- Närvara på plats vid barnens träning.
- Erbjuder sin hjälp vid träning.
- Hjälpa till vid övriga uppdrag ex Big Power Meet.
- Ett pass i Kiosk när barnen spelar hemmamatch.
- Föräldrarepresentant på enklare lagmöten (minimöten)
- Informera er tränare om barnet inte kan komma på träningen i syfte att kunna planera träningarna
- Kioskförsäljning vid Ågårdsvallen
- Ställa upp vid Power Big Meet (PBM) eller liknande arrangemang t.ex. Jätteloppis



Teori: Axel o Elin spelar fotboll

<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/axel-och-elin-spelar-fotboll/>

Åldersgrupp 10–12 år

Träning

- 1–2 pass/vecka.

Säsong 10–12 år: november–april 1–2 pass/vecka (Inomhus och på konstgräs)

Endast för de som inte har annan vinteridrott (OBS föräldraansvar)

- Säsong 10-12år: maj– 30 september 2 pass/vecka för 10–12 åringar (Ågårdsvallen)
- 75–90 min.
- Planerad träning genom att använda övningar och färdiga träningspass från SVFF Fotbollsportalen enligt SVFF spelarutbildningsplanen 7 mot 7
- Taktik och spelsystem får inte överdrivas.
- Antal spelare vid smålagsspel: 2–5 per lag.
- Antal spelare per ledare på träningar: 6-8 spelare/ledare
- Målvaktsträning för alla

Match

- Spelaren bör inte spela mer än 1 match/vecka
- Ett lämpligt matchantal är 25–30/år, inklusive tränings- serie- och cupmatcher.
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen.
- Alla spelare ska få spela på olika platser i laget.
- Alla spelare ska spela lika mycket i match
- Alla spelare ska få turas om att starta matcherna.
- Alla spelare ska få turas om att vara lagkapten
- Antal spelare/lag 10-12st 3–4 avbytare per match rekommenderas.

För mer info om nationella spelformer 7 mot 7:

<https://www.svenskfotboll.se/globalassets/dokument/nationella-spelformer/7mot7.pdf>

Cuper: Enligt LFK Cuppolicy och helst inte under division spel



Övrigt

- Alla barn som vill ska få vara med.
- Alla som tränar regelbundet ska få vara med och spela match och lika mycket speltid.
- Det är viktigt att man lägger sig i rätt division i divisionsspelet
- Upp- eller nedflyttning av spelare sker i samarbete mellan åldersansvarig, tränare, spelare och föräldrar. I övrigt håller vi rätt åldersgrupper.
- Alla tränare ska träna alla barn i respektive åldersgrupp.
- Resultatfixering skall tonas ner hos föräldrar och ledare.
- Benskydd obligatoriskt på träningar och match.
- Om inte medlemsavgift är betald efter påtryckning skall spelarens föräldrar informeras att han eller hon inte kan vara med vid spel/träning.
- Särskilda skäl kan alltid finnas i ett lag när det gäller medlemsavgifter och övriga avgifter men då måste detta rapporteras till kansliet av tränare/ledare för åldersgruppen.

Dags att börja lära ut.

- Hygien. Att duscha efter match och träning om möjlighet finns (undantag finns) med vuxennärvaro.
- Att ha ordning på sina grejor.
- Att passa tider och meddela vid förhinder.
- Att lyssna när ledarna pratar. Att uppträda juste mot medspelare, motståndare och domare.

Engagemang för spelare och föräldrar

- Klassfotbollen - hjälpa till med uppdrag
- Försäljning av ex lotter, rabatthäften
- Hjälpa till vid evenemang.
- Ett pass i kiosken när barnen spelar hemmamatch.
- Hjälpa till vid LFK:s A-lagsmatcher, dam och herr som bollkallar och genom kioskförsäljning.
- Föräldrarepresentant på enklare lagmöten (minimöte)
- Informera er tränare om barnet inte kan komma på träningen i syfte att kunna planera träningarna på bästa sätt.

Teori

- Studiecirkel Föreningsträdet "Mitt Lag" 3–4 träffar

Åldersgrupp 13–14 år

Träning

- 1–2 pass/vecka
- Säsong: november–april 1–2 gång/vecka (Inomhus och på konstgräs)



Endast för de som inte har annan vinteridrott (OBS föräldraansvar)

- 2–3 pass/vecka
- Säsong: maj-september (Ågårdsvallen)
- 75–90 min
- Planerad träning genom att använda övningar och färdiga träningspass från SVFF Fotbollsportalen enligt SVFF spelarutbildningsplanen 9 mot 9
- Taktik och spelsystem får inte överdrivas.
- Motiverade spelare skall ges möjlighet till ytterligare utveckling t.ex. VFF Inspirationsträningar och övningar för egenträning
- Antal spelare vid smålagsspel: 2–5.
- Antal spelare per ledare: 8–10 på träningarna

Match

- Spelaren bör inte spela mer än 3 matcher under en 14 dagars period.
- Ett lämpligt matchantal är 25–30/år, inklusive tränings- och cupmatcher.
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen.
- Alla spelare ska spela lika mycket i match
- Antal spelare/lag: 12–15 spelare 3–4 avbytare per match rekommenderas.
- Alla spelare ska få turas om att starta matcherna.
- Alla spelare ska få turas om att vara lagkapten



För mer info om nationella spelformer 9 mot 9:

<https://www.svenskfotboll.se/globalassets/dokument/nationella-spelformer/9mot9.pdf>

Cuper: Enligt LFK Cuppolicy och helst inte under division spel

Teori

- Regelgenomgång 9-mannafotboll 1gång/år. Domarutbildning 5-och 7 mannafotboll
- ”Fotbollskunskap” och ”Kost och Skador”. (Föreningsträdet)
- ”Att fungera tillsammans”



Övrigt

- Alla som tränar regelbundet minst 1,5 gång/vecka ska få spela match.
- Det är viktigt att man lägger sig i rätt division i divisionsspelet
- Upp- eller nedflyttning av spelare sker i samarbete mellan åldersansvarig, tränare, spelare och föräldrar. I övrigt håller vi rätt åldersgrupper.
- Ledare och tränare informerar spelare om fri anmälan till VFF inspirationsträningar

Bekostas av spelaren faktura från LFK kansli

- Resultatfixering skall tonas ner hos föräldrar och ledare.
- Benskydd obligatoriskt på träningar och match.
- Om inte medlemsavgift är betald efter påtryckning skall spelarens föräldrar informeras att han eller hon inte kan vara med vid spel/träning.
- Särskilda skäl kan alltid finnas i ett lag när det gäller medlemsavgifter och övriga avgifter men då måste detta rapporteras till kansliet av tränare/ledare för åldersgruppen.

Engagemang spelare och föräldrar

- Klassfotbollen - hjälpa till med uppdrag
- Försäljning av ex lotter, rabatthäften
- Hjälpa till vid evenemang.
- Ett pass i kiosken när barnen spelar hemmamatch.
- Hjälpa till vid LFK.s A-lagsmatcher, dam och herr som bollkallar och genom kioskförsäljning.
- Föräldrarepresentant på enklare lagmöten (minimöte)
- Informera er tränare om barnet inte kan komma på träningen i syfte att kunna planera träningarna på bästa sätt.
- 13 årspelare dömer 5 mannafotboll och 14 årspelare dömer 7 mannafotboll mot viss ersättning.

Lagledare och tränare

- Barn och ungdomar ska ha roligt när de utövar fotboll. I de lägre åldrarna ligger fokus på att ”leka fotboll”. Allvaret kommer att ökas successivt efter hand som barnen blir äldre.
- Var positiv och uppmuntrande. Det skapar glädje och ökar förutsättningen för god atmosfär och effektiva inlärning.
- Positiva förstärkningar på ansträngningar, gott uppförande hos dina spelare
- Ha en tydlig rollfördelning i ledarstaben.
- Främja kamratandan, ägna tid åt alla spelarna men glöm inte individen
- Ställ inte större krav på spelaren och laget än de kan klara med tanke på deras kompetens, utveckling och ålder. Jämför aldrig spelarna med varandra.
- Skapa en dialog med spelare och föräldrar.
- Hindra inte barn och ungdomar att delta i andra sporter jämsides med fotbollen.
- Som ungdomsledare i Lidköpings FK bör du tänka på att vara ”rätt” klädd vid träningar och matcher.
- Planera träning genom att använda övningar och färdiga träningspass från SVFF Fotbollsportalen enligt SVFF spelarutbildningsplan
- Ledarna ska ha som mål att följa utbildningsplanen för lagledare och tränare och hjälptränare
- Samarbete mellan tränare i olika åldersgrupper vid uppflyttning, utlåning av spelare etc.
- Föräldramöte ska hållas helst 2 gång/år. Ett intromöte innan säsongen och ett utvärderingsmöte.
- Delta på möte, konferenser, träffar och aktiviteter som gäller den enskilde ledaren. Om inte, ta själv del av den information som gavs snarast.
- Att förstå, acceptera och agera efter innehållet i Lidköpings FK Barn- och Ungdomspolicy.
- Att du som ledare har ett ansvar att spelare från andra klubbar som vill börja träna och spela i Lidköpings FK har pratat med sin tidigare klubb och ledare innan första träningen.
- Tänk på att du representerar LFK och ett positivt uppträdande av dig vid matcher, träningar och övriga aktiviteter ger Lidköpings FK ett gott rykte.



Utbildningsmål tränare och lagledare

- P/F 7–9** Tränare: C-Ungdom och SVFF Spelformsutbildning 3 och 5 manna
Lagledare-Hjälptränare SVFF Spelformsutbildning 3 och 5 manna
- P/F 10–12** Tränare: C-Ungdom och SVFF Spelformsutbildning 7 manna
Lagledare-Hjälptränare: SVFF Spelformsutbildning 7 manna
- P/F 13–14** Tränare: B-Ungdom och SVFF Spelformsutbildning 9 manna
Lagledare-Hjälptränare: SVFF Spelformsutbildning 9 manna



Spelare: Det är en självklarhet att:

- Meddela i god tid om du inte kan delta i träning eller match eller som domare.
- Passa tider till alla samlingar och vara i god tid innan match som du dömer.
- Bollar som tas ut till träning plockas tillbaka in igen.
- Fair play/Rent spel alltid förekommer.
- Ett gott uppförande hör hemma i vår verksamhet. Tänk på att använda ett vårdat språk både på och utanför planen.
- Hjälps till på de arrangemang som din ledare ber dig om.
- Delta på årlig domarutbildning för 13 och 14årslagen och regelgenomgång
- 13 årspelare dömer 5 mannafotboll och 14 årspelare dömer 7 mannafotboll
- Vi hjälps åt att städa våra omklädningsrum efter träning och match och att allmän god ordning hålls på vår idrottsplats
- Att du som spelare i LFK har ett ansvar att om du vill sluta eller byta klubb meddelar din ledare i god tid ditt nya val av förening. Helst innan säsongen börjar.
- Att du som spelare i LFK fullföljer säsongen innan du börjar med vinteridrott. I annat fall sätter du dina tränare och lagkompisar i knipa med dubbelspel

- Tänk på att du representerar LFK och ett positivt uppträdande av dig vid matcher, träningar och övriga aktiviteter ger Lidköpings FK ett gott rykte.

Föräldrar

Vår fotbollsfamilj växer ständigt och behovet av ledare ökar.

Vi hoppas att du som föräldrar engagerar dig i ditt barns fotbollsintresse. Du lär känna många nya människor. Det finns många arbetsuppgifter i och kring ett lag (tränare, föräldraansvarig, hålla i mini-möten, administrativ hjälp, kommunikation kring all information).

Se det som en förmån att få dela ditt barns intresse.

- Går på föräldramöte som anordnas för alla åldersgrupper och den egna åldersgruppen
- Delta i lagets ”Minimöten” vid matcher.
- Tar till Dig information från tränare och barn genom sociala medier och LFK hemsida
- Ser till att barnet kommer i tid till träningen etc.
- Besöker både träningar och matcher.
- Inte hånar våra motståndare utan hejar på de våra.
- Ger konkret hjälp och markservice.
- Ger kompletterande perspektiv till idrotten.
- Är en god förebild för ditt barn
- Tänk på att du representerar LFK och ett positivt uppträdande av dig vid matcher, träningar och övriga aktiviteter ger Lidköpings FK ett gott rykte.
- Om du som förälder känner osäkerhet om vilka beteenden som är okej/inte okej vid sidan vid planen prata gärna med oss ledare.

Kost och hälsa

Att äta och dricka rätt är viktigt för fotbollsspelare som vill nå bästa möjliga resultat. Därför är det viktigt för både tränare och spelare att vara medvetna om matens betydelse för prestationsförmågan. Det finns tydliga tecken på att prestationsförmågan i svensk fotboll kan förbättras genom bättre kost- och vätskevanor.

Goda matvanor som bibehålls vecka efter vecka utgör den största möjligheten att påverka på långt sikt. Grunden för en god hälsa läggs troligen redan i tonåren därför är rätt tillförsel av energi och näringsämnen extra viktigt för ungdomar.

Fotbollsspelaren ska i det dagliga livet sträva efter att inta en varierad och näringsrik kost med mycket kolhydrater. En kolhydratrik kost har en positiv inverkan på prestationsförmågan under träning och fotbollsspel oberoende av vilken nivå man spelar på.

Vätskeförlust har ett väsentligt inflytande på kroppens funktioner och vätskeförlust kan resultera i nedsatt prestationsförmåga. Det är därför ytterst viktigt att upprätthålla vätskebalansen.

I Lidköpings FK gäller i övrigt:

- Vid penicillinbehandling är träning och match absolut förbjuden.
- Ingen träning vid feber och kraftig förkylning.
- Ingen får under några omständigheter ta på sig ansvaret för en skadad ungdomsspelares fortsatta behandling.
- Det är ungdomsledarens uppgift att så snabbt som möjligt se till att spelaren kommer under läkarvård vid skada under träning och match
- Det är läkaren som har ansvar för den behandling som ska sättas in.
- Givetvis ska vi sätta in förebyggande behandling så fort som möjligt.

Idrottsförsäkringar Svenska Fotbollförbundet

Du som är aktiv i en förening som ingår i Svenska Fotbollförbundet omfattas av en idrottsförsäkring. Den ger dig ett bra grundskydd, till exempel om du råkar ut för en skada under träning eller match.

I din försäkring ingår också *tjänsten Råd och Vård för idrottsskador*. Hit ringer du för att prata med en fysioterapeut om hur du undviker, behandlar och anmäler idrottsskador.

Fysioterapeuten bedömer om du behöver vård för din idrottsskada och bokar i sådana fall in dig för ett kostnadsfritt besök hos en sjukgymnast eller en läkare specialiserad på idrottsskador.

Ring 020-44 11 11 för en första bedömning! Ring vardagar 8–17

För mer info om vad som ingår i din idrottsförsäkring

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/fotboll>



Drogpolicy

- All fotbollsverksamhet är drogfri i Lidköpings FK
- Det är önskvärt att våra ungdomsledare inte använder cigaretter, snus och absolut förbjudet att dricka alkoholhaltiga drycker när de representerar klubben på träningar och matcher, cuper eller läger med våra ungdomar
- Det är inte tillåtet att servera alkohol vid föreningsfester om deltagarna är under 18 år. I de fall detta ändå förekommer måste föräldrar lämna skriftlig tillåtelse och föreningen frångår sig ansvaret för ungdomarnas deltagande.
- Att handskas med narkotika är ett brott enligt svensk lag och accepteras inte i någon form i Lidköpings FK
- Personer med förtroendeuppdrag i Lidköpings FK ska arbeta för att spelarnas uppväxt är drogfri.

Trafiksäkerhetspolicy

- Tänk på att du som ledare eller förälder ansvarar för ditt och andras barn då du transporterar spelarna till match och träning.
- Använd sunt förnuft i din hållning till alkohol kvällen före match eller träning som chaufför.
- Samtliga passagerare använder bilbältet och får inte ha fler passagerare än vad det finns bilbälten.
- Du som ledare och förälder i Lidköpings FK medverkar till en gemensam hållning vad det gäller användandet av cykelhjälm och följer den lag som finns.



Policy Träning

Upplägg och riktlinjer i SVFF spelarutbildningsplanen

- Tematräningar, individuell skicklighet med utgångspunkt från vad som händer i matchen.
- 50–50 teknik och smålagsspel/spel
- Många bollkontakter genom smålagsspel
- Spelaren i centrum

Våra ledares tränarfilosofi

- Har planerade träningar, stimulerande och roliga
- Är bra instruktörer
- Lär ut teknikens verktyg
- Fyller verktygslådan t.o.m. 14 år
- Låter spelarna testa, värdera och använda verktygen i mycket spelformer.
- Försöker se och hjälpa alla på träningen
- Har ett enkelt regelverk på och kring träning.
- Skapar trygghet genom rutiner
- Har social träning, via ledord som respekt och acceptans

Policy-Match

- Minst dubbelt så mycket träning som match
- Matchen är en höjdpunkt på veckan och ett inläringstillfälle.
- Pröva veckans övningar o färdigheter och ge positiv förstärkning vid användandet.
- Alla spelar lika mycket upp tom 14 år
- Prestation före resultat gäller alltid
- Försök vinna matchen där alla spelat lika mycket i matchen
- Spelare ska lära sig att utvärdera sin egen insats



Rollfördelning och ansvarsområden Ungdomssektionen

Domaransvarig U- Sektion

- Ser till att alla aktuella lag som skall döma får en utbildning årligen av representant från domarklubban eller VFF Fotbollsutvecklare så tidigt som möjligt på året.
- Tillhandahåller samtliga lagledare en lista på utbildade domare som kan döma ungdomslagen
- Fördelar domaruppdragen på respektive lag som skall döma.
- Lagledare i varje lag ansvarar för att utbildade domare dömer matcherna och kontaktar i god tid domaren.

Materialansvarig U- Sektion

- Införskaffa material som t ex sjukvårdsväska, koner, västar bollar tillsammans med lagledarna i respektive lag i U-sektion.
- Efter avslutad säsong få en lista på antal strumpor byxor och matchdräkter -mv tröjor och bollar, koner och västar från varje lagledare.
- En gång om året ha möten med lagledarna i respektive lag för att informera om rutiner som gäller i LFK vad det gäller material.
- Skapa enkla rutiner för att alla skall känna ansvar för material som är föreningens.

Kioskansvarig U- Sektion

- I god tid innan säsongen börjar på Lockörn, Framnäs och Ågårdsvallen göra iordning en lista på vilka u- lag som ansvarar för respektive vecka under säsongen
- Se till att det finns en ordentlig arbetsbeskrivning hur man gör vid kiosken och vad kioskvarorna kostar m.m.
- Ansvara tillsammans med 13 års åldersgrupp att det alltid finns tillräckligt med kioskvaror varje kväll under säsong.
- Skapa rutiner för hur man hanterar pengar och handkassar på ett smidigt sätt för både de som jobbat i kiosken under kvällen och dig som ansvarig.

Åldersgruppsansvarig har huvudansvaret för att:

- Att ansvara för minst 1 föräldraträff helst 2 under året med åldersgruppen eller tillsammans med flera åldersgrupper och informera om föreningens gemensamma policy och policyn för åldersgruppen
- Ansvara för åldersgruppens säsongspanering tillsammans med övriga tränare inom åldersgruppen vad det gäller träningar, matcher, cuper m.m.
- Att 5-6 ggr under året deltaga i åldersgruppmöten som U-sektion anordnar
- Att ha ledartreffar inom åldersgruppen minst 1 gång/månad gärna i samband med träningar
- Att ansvara för att åldersgruppens hemsida uppdateras regelbundet
- Att ansvara för att SVFF spelarutbildningsplan följs
- Agera mottagare och ansvara för att vidarebefordra information som berör laget eller LFK Ungdomsverksamhet till övriga tränare och lagledare inom åldersgruppen.
- Vara informerad om SISU verksamhet och ansvara för SISU rapportering till LFK kansli.

Rollfördelning och ansvarsområden för laget

Tränaren har huvudansvaret för att:

- ansvara för lagets spelarutbildning enligt spelform
- planera träningspassen enligt SVFF spelarutbildningsplan och respektive spelform
- matcha och coacha spelare
- ta ut och kalla spelare till match tillsammans med övriga tränare och lagledare
- ha kontakt med tränare i äldre och yngre årskullar
- följa klubbens föreslagna utbildningsnivåer för tränare
- närvaro rapportera samtliga matcher och träningar i idrotten online
- uppdatera lagets hemsida tillsammans med lagledare och ev. informationsansvarig förälder
- vara kontaktperson beträffande spelare inspirationsträningar genom VFF (13-14årspelare)

Lagledaren har övergripande ansvar för att:

- Boka hemma- och bortamatcher med motståndarna
- matcha och coacha spelare och tillsammans med tränare ta ut laget matcher.
- kalla och betala domare i samband med hemmamatcherna
- ansvara för att transport finns till och från match för spelare (flyttas gärna till föräldragrupp)
- införskaffa material som t ex sjukvårdsväska, koner, västar mm tillsammans med materialansvarig U-sektion och ansvara för att materialet
- uppdatera lagets hemsida tillsammans med tränare och ev. informationsansvarig
- följa klubbens utbildningsnivåer för lagledare
- delta i arbetet med verksamhetsplaneringen för laget
- Introducera nya föräldrar inom en månad i samband med medlemskap.
- Uppföljning med kanslipersonal så att medlems- och träningsavgifter blir betalda.
- Agera mottagare och ansvara för att vidarebefordra information som berör laget eller LFK Ungdomsverksamhet till föräldrar och ungdomar.

Hjälp-Tränare

Hos de flesta lag finns det engagerade föräldrar som tittar på och finns närvarande på matcher och träningar. LFK ungdoms ambition är att ta tillvara dessa föräldrars intresse och få dem delaktiga i träningar. Om dessa föräldrar får en specifik uppgift att specialträna målvakter eller hjälpa till vid teknikträning kommer det att underlätta för genomförandet av och förbättra kvalitén på träningar ytterligare. Detta skall mer ses som en ambition och möjlighet om det finns föräldrar som vill hjälpa till aktivt med träning där situationen kommer att vara olika för olika lag.

Ass tränarens roll är att tillsammans med tränaren genomföra tränarens arbetsuppgifter. Läs mer på tränarens arbetsbeskrivning.

Åldersgruppens Föräldrerepresentant(er) har övergripande ansvar för:

- Agera mottagare och ansvara för att vidarebefordra information till föräldrar och ungdomar som berör lagets kringuppgifter för att förbättra föreningens ekonomi.
- Att se till att tränare, lagledare blir avlastade de kringuppgifter som tillfaller laget.
- Att medverka vid lagens ” minimöten” med föräldrar i samband med matcher o träningar.

Föräldramöte inför säsongen - Intromöte

- Presentation och gärna någon kort film från FSSL
- Lidköpings FK gemensamma policy och policy för åldersgruppen
- Policy Spelare, Ledare, Tränare och Föräldrar
- Planering och info kring säsongen
- Föräldrarepresentant utses
- Föräldrars roll definieras och lagets kringuppgifter fördelas på föräldrarna
- Aktuella och angelägna frågor

Föräldramöte efter säsongen, Utvärderingsmöte

- Presentation och gärna någon kort film från FSSL
- Utvärdering med utgångspunkt från gemensam policy och policy för åldersgruppen
- Utvärdering av åldersgruppens prestation
- Utvärdering av föräldrarnas roll och övriga roller
- Vad har varit bra? Vad kan förbättras?
- Hur ska vi göra?
- Skiss över nästa årsverksamhet.
- Aktuella och angelägna frågor

REGELVERK

- För att få delta i föreningens verksamhet ska man lösa medlemsavgift. Man kan vara medlem i flera fotbollsföreningar och träna i båda föreningarna men bara spela för en av dem
- Rutiner för spelarregistret Ungdomsregistrering 12-14 år Spelare som är 12-14 år registreras direkt av föreningarna i FOGIS. För alla spelare yngre än 15 år gäller oförändrade övergångsbestämmelser d.v.s. rätt att byta förening inför ny speltermin utan särskilt övergångsförfarande. Föreningen ska, innan ungdomsregistreringen meddelas Folksam, inhämta spelarens och dennes vårdnadshavares intyg att föreningen har rätt att registrera spelaren och att spelaren samtidigt medger att dennes personuppgifter får föras in i spelarregistret. Intyget, som gäller t.o.m. det år spelaren fyller 14 år, ska förvaras hos föreningen och ska på anmodan kunna uppvisas för SvFF.
- Obs! Om spelaren lämnar föreningen för en ny förening stryks spelaren i den lämnande föreningen automatiskt för att sedan registreras i den nya föreningen. Historiken kommer att finnas kvar för att kunna fastställa vilka föreningar som varit delaktiga i spelarens fotbollsmässiga utbildning.
- Nyregistrering från 15 år Föreningen ska, innan nyregistreringen meddelas Folksam, inhämta spelarens och, om spelaren är under 18 år, dennes vårdnadshavares intyg att föreningen har rätt att registrera spelaren och att spelaren samtidigt medger att dennes personuppgifter får föras in i spelarregistret. Intyget förvaras hos föreningen och ska på anmodan kunna uppvisas för SvFF. Obs!
- Spelare som varit ungdomsregistrerade i föreningen (12–14 år) måste nyregistreras i föreningen fr.o.m. 1 april det år spelaren fyller 15 år. Dessutom krävs nytt registreringsintyg från 15 år för att registreringen ska vara giltig. Historiken kommer att finnas kvar för att kunna fastställa vilka föreningar som varit delaktiga i spelarens fotbollsmässiga utbildning.

- Benskydd ingår i den obligatoriska spelutrustningen på både träning och match. Från och med 15 år ska de vara godkända av Svenska fotbollsförbundet.
- Fotbollskor med skruvdoftar får användas av spelare fr.o.m. det år de fyller 15 år. Smycken är inte tillåtna utan ska tas av före match. Det räcker inte att tejpa över.

För mer info och hänvisning till Tävlingsbestämmelserna (TB) och Representationsbestämmelserna (RB) på VFF Hemsida.

För information om planstorlekar för barn och ungdomsfotboll

https://d01.fogis.se/svenskfotboll.se/ImageVault/Images/id_174139/scope_0/ImageVaultHandler.aspx181127085136-uq