

# Policydokumentation



## Ljungbyheds IF

Antagen 2009-02-28



## Innehåll

Sid 3	Inledning
Sid 4	Målsättning och verksamhetsidé
Sid 5	Policy för droger, jämställdhet, rasism, mobbing och våld
Sid 6	Talangutveckling och organisation
Sid 7	Ledare – utbildning, ansvar och riktlinjer
Sid 8	Introduktion, administration och aktiviteter

Sid 9	Träning / matcher allmänt
Sid 10	Träningsanvisningar: 5 - 6 år
Sid 11	Träningsanvisningar: 7 - 8 år
Sid 12	Träningsanvisningar: 9 - 10 år
Sid 13	Träningsanvisningar: 11 - 12 år
Sid 14	Träningsanvisningar: 13 - 14 år
Sid 15	Träningsanvisningar: 15 år och uppåt

Sid 16	Matchanvisningar 5-8år samt 9-10år
Sid 17	Matchanvisningar 11-12år samt 13-14år
Sid 18	Matchanvisningar 15 år och uppåt

Sid 19	Utbildning
Sid 20	Riktlinjer för spelare och föräldrar

Sid 21	Utvärdering
--------	-------------



## Inledning

Ljungbyhed IF:s aktiverar varje år många spelare, såväl ungdomar som seniorer i regelbunden fotbollsträning.

Förutom våra vardagsaktiviteter som träning och seriespel har vi återkommande cupturneringar, samt såväl interna som externa utbildningar av våra ledare.

Ett stort antal ledare och funktionärer ser på ideell basis till, att vi kan bedriva vår verksamhet och en bra fotbollsutbildning för våra spelare.

Bra ledare är en av grundförutsättningarna för hög kvalitet i verksamheten. Därför skall ledare i vår förening erbjudas en bra utbildning som förutom föreningens / förbundets krav också grundar sig på individens önskemål om vidareutbildning.

Nya ledare och föräldrar skall erbjudas en introduktion om föreningens mål och arbetssätt. Genom fotbollsverksamheten vill vi bidra till medlemmarnas fysiska och sociala utveckling. Kamratskap, rent spel, hälsa, att göra sitt bästa i med och motgång och få en bra självkänsla är värderingar som fotbollen och Ljungbyhed IF står för.

Vi vill också påverka våra medlemmar till sunda levnadsvanor utan droger. Vi ska informera om fördelarna med att äta rätt sammansatt kost och vikten av rätt mängd sömn. I vårt träningsupplägg ingår att ungdomarnas studier inte får försummas och de får ej heller hindras från att delta i andra idrotter. Vidare skall alla föräldrar informeras om hur viktigt det är med just deras stöd för att ungdomarna skall få en bra idrottsutövning.

I LIF ställer alla upp på Svenska Fotbolls Förbundets satsning på en justare fotboll "Fair Play Generation" och på Skånes Fotbolls förbunds "Nolltolerans".

**"En riktig LIF:are" . . .**

- @ . . . visar alltid kamratskap gentemot idrottskompisar, oavsett kön, hudfärg, religion, kultur och sexualitet.**
- @ . . . tar aktivt avstånd mot våld, mobbing, rasism, droger och doping.**
- @ . . . ger alltid 100 % på träning och matcher. Stöttar och hejar på sina kompisar både i det egna laget och i andra LIF-lag.**
- @ . . . uppträder på ett juste sätt mot motståndarnas spelare, ledare, föräldrar och åskådare.**
- @ . . . följer alltid reglerna och respekterar domare och andra funktionärer.**



## Målsättning och verksamhetsidé.

### Målsättning

- Ljungbyheds IF förenar bredd och elit.
- Vi sätter alltid i första ledet att det viktigaste med fotboll är att ha roligt.
- Ungdomsfotbollen är basen för föreningens rekrytering av spelare och ledare.
- Föreningen strävar efter att i alla sina verksamheter hålla en hög och professionell nivå med måttet *"Bättre än igår!"*

### Verksamhetsidé

För att nå vår målsättning bygger vår verksamhet på följande:

- Vi har en verksamhet i ekonomisk balans.
- Våra kvalitetsmål sätts alltid högt för att säkerställa en stadig utveckling.
- Vi sätter alltid den enskilde individens utveckling i centrum
- En bred utåtriktad, socialt präglad verksamhet och utbildning för barn och ungdom i åldern 5-18 år.
- En för åldersgrupperna 5-9 uppdelad pedagogisk och individanpassad träningsverksamhet som skapar intresse och känsla för laganda och rent spel.
- En för åldersgrupperna 10-12 uppdelad pedagogisk och individanpassad tränings- och tävlingsverksamhet som skapar intresse och känsla för laganda och rent spel.
- En för åldersgrupperna 13-18 år uppdelad pedagogisk individanpassad verksamhet som ger maximala möjligheter att utvecklas till seniorspelare i LIF eller annan förening
- En verksamhet som skapar engagemang och stimulans hos spelare, ledare och föräldrar.
- Ett samarbete och utbyte med andra föreningar som tillgodoser föreningarnas ömsesidiga behov.
- Ett samarbete med skolor. Dels för att underlätta spelarnas studier, dels för att erbjuda fotbollsträning på skoltid.



## **Drogpolicy**

Det är inte tillåtet för barn och ungdomar under 18 år att, i något fall, inom vår verksamhet använda tobak, alkohol, narkotika eller andra droger. Ledare skall alltid agera som föredömen i dessa avseende. Det är inte tillåtet för någon, under några omständigheter att dricka alkohol eller uppträda påverkad i föreningens profilkläder. Som förebyggande åtgärd skall alla lag i samband med säsongsstart diskutera drogernas negativa konsekvenser för såväl sig själv som kompisarna och föreningen. Vid överträdelse av dessa regler ska närmast ansvarig ledare diskutera problemen med berörd person och föräldrar för att få till ett ändrat beteende. Se vidare föreningens *"Anti-DANT-policy"*.

## **Jämställdhet, rasism, mobbing och våld**

LIF arbetar för att bekämpa diskriminering och trakasserier av personer med annat etniskt ursprung eller trosbekännelse. Vidare motverkas allt som ger uttryck mobbing, hot, våldshandlingar och diskriminerande människosyn på personer med annan sexuell läggning.

Var och en har ett ansvar att ingripa när någon utsätts för mobbing, hot eller våld. Kränkande och diskriminerande behandling eller bemötande skall alltid motarbetas. Varje lag skall som förebyggande åtgärd inför säsongsstart diskutera moraliska och etiska frågor utifrån kamratskap och idrottskompisar.

Sker någon incident vid träning eller match skall alltid ansvarig ledare informeras. Denne tar därefter ställning till ev. omedelbar åtgärd enligt lagets riktlinjer. Ledare tar ansvar därefter för att föräldrar och kommittéansvarig informeras.



## **Talangutveckling**

All träning och matchspel skall anpassas utifrån spelarens och lagets kompetens för att stimulera utveckling. Inom laget ges möjligheter att nivåanpassa grupperingar och övningar. Vår höga ambition är att alla spelare skall ges möjlighet utifrån sin egen nuvarande nivå och få en sådan träning och matchning att man känner att man utvecklas och har roligt.

Talanger belönar vi genom att ge utmaningar, vi kan flytta upp enskilda spelare till en äldre åldersgrupp eller att flytta ett helt lag till högre serier eller åldersgrupp. Det är alltid klubben och dess tränare som har ansvar för spelare och deras utveckling. Om en talang blir uppflyttad så är det tränarna i respektive lag som har ansvaret för detta i samråd med spelarens föräldrar. En uppflyttning kan ske tillfälligt eller permanent. Det är viktigt att spelaren känner sig mogen för denna utmaning både socialt och sportsligt.

En annan möjlighet att lyfta spelare är att bereda dem möjlighet till de årliga så kallade zonlägerna. Detta gäller dock från 13 år och uppåt.

Det är föreningens ansvar att ta hand om sina spelare under hela fotbollsutvecklingen och att vara behjälplig vid eventuell övergång till andra klubbar.

## **Organisation**

- Ungdomslagen verkar direkt under fotbollskommittén.
- Ungdomsansvarig ingår i fotbollskommittén som i sin tur har minst en representant i styrelsen.
- Ungdomsansvarig ansvarar för att i samråd med övriga i fotbollskommittén organisera ungdomsverksamheten för medlemmar mellan 5-16 år.
- Ungdomsansvarig ska hålla regelbundna informationsträffar för ansvariga ledare.



## Ledare - utbildning, ansvar och riktlinjer

För att vi ska kunna upprätthålla en hög kvalitet på utbildningen av våra ungdomar krävs att varje ledare som verkar i ungdomssektionen erbjuder bra utbildning både internt och externt. Dessa utbildningar bekostas av föreningen. Fotbollskommittén i samverkan med Utbildningskommittén inventerar utbildnings-nivån på tränare och ledare så att detta uppdateras en gång per år. För varje åldergrupp finns definierade minimikrav på den utbildningsnivå som tränare och övriga ledare verksamma i ungdomsfotbollen skall hålla.

För att få en så bra kvalitet på verksamheten som möjligt ansvarar varje ledare för planering, uppföljning och dokumentation av sin egen verksamhet. Lagens verksamhetsplan skall vara inlämnad senast den 15/12. Lagens vecko- och månadsplanering kan med fördel läggas in på hemsidan.

Varje höst efter avslutat seriespel genomför ungdomssektionen en planeringskonferens för ledare, där årets verksamhet utvärderas och kommande säsong gemensamt grovplaneras. För åldersgrupperna från 13år och uppåt, kan utvärderingen kompletteras med enskilda samtal där möjligheter till förbättring, styrkor och den enskildes ambitioner tas upp (utvecklingssamtal).

Ledare i LIF skall arbeta för att alla som vill spela fotboll skall göra detta med de bästa förutsättningar. Vi skall värna om gemenskapen, kamratandan och ge ungdomarna en positiv syn på sina medmänniskor och i alla läge vara goda förebilder. För att lyckas med detta är det viktigt att varje ledare agerar enligt följande riktlinjer:

- Aldrig glömma att det viktigaste med fotboll är att det skall vara roligt.
- Vid alla aktiviteter vara först på plats och lämna sist.
- Att på ett positivt sätt uppmuntra och motivera sina spelare på match och träning.
- Alltid eftersträva bra relationer med domare och motståndare.  
(**Aldrig** kritisera eller skylla på domaren)
- Att bära LIF:s profilkädrar vid alla tillfällen då man representerar föreningen.
- Vara lojal mot föreningen.
- Ställa upp på de arrangemang som föreningen anordnar.
- Fortbilda sig själv, minst enligt föreningens utbildningskrav.
- Skapa bra föräldrakontakter.
- Vara ärlig och rättvis i alla lägen.
- Respektera alla för den dom är.
- Utveckla en god laganda.
- Aktivt motverka mobbing.
- Utveckla både individ och lag.



### **Introduktion**

Nyrekryterade ledare ska informeras om LIF:s policys och organisation. Efter genomgången grundkurs och erlagd medlemsavgift, får de ansvariga ledarna en uppsättning profilkläder i form av träningsoverall. Möjlighet ges till att köpa träningskläder till föreningserbjudande.

### **Administration**

Respektive ledare ansvarar för att varje ny spelare / förälder får erforderlig information om föreningen. Information om föreningens verksamhet sker via E-post, medlemstidning eller via hemsidan. Därutöver har varje lag ett postfack i klubbstugan där post och övrig information till lagen lämnas. Ansvarig ledare ser till att relevant information förvaras i ledarpärmen. Ledare är ansvarig för att närvarokorten förs och kommer in till fotbollskommittén när så erfordras.

Spelare som inte betalar sin medlemsavgift, får inte delta i föreningens verksamheter.

Före säsongstart kvitteras matchställ och övrig materiell ut till laget och lämnas in efter avslutad säsong. Behöver det kompletteras under pågående säsong meddelas önskemål till materialansvarig i fotbollskommittén

### **Aktiviteter**

För att nå målen med vår verksamhet behövs resurser. Fotbollskommittén har en egen budget som redovisas inom föreningen där intäkter och utgifter redovisas. Intäkterna kommer från våra medlemsavgifter, aktivitetsstöd, kiosk, cupper, sponsring mm. Kostnaderna vi har är bland annat material och utrustning, serieavgifter, domare, utbildningar, information, mm.

Föreningens intäkter skall i största möjliga utsträckning gå tillbaks till ungdomslagen och deras verksamheter.

Ungdomslagets budget är en del av medlemsavgiften, cup-stöd, lotterier och egna aktiviteter för att dra in pengar. Denna budget skall användas till fotbollsfrämjande aktiviteter och utveckling av lagen. All verksamhet som skall bedrivas i laget skall finnas redovisat i verksamhetsplanen för respektive lag. Likaså lagets materiellbehov såsom matchställ träningsläger, specialutrustning mm.



## Träning / matcher allmänt

### Träning

Träningen ska handla om att utveckla, uppfostra och utbilda våra spelare. Vi ska planera och arbeta på lång sikt för att nå ett bättre resultat. Stor vikt ska läggas vid att spelarna också utvecklas socialt och hur de uppträder mot varandra i olika situationer. Vi lägger också stor vikt vid att barnen/ungdomarna har en positiv utveckling i sina studier. Studierna får aldrig ställas i motsats till fotbollsutövandet.

Tonvikten ska läggas på en allsidig träning, speciellt i de yngre åldersgrupperna upp till 13-års ålder. I de yngre åldrarna är alltid rörelse nyttigt, speciellt om den som utövar den har roligt. I dessa åldrar kan vi leka in många av spelets baskunskaper. Barn som sysslar med fler idrotter än fotboll skall inte hindras utan tvärtom uppmuntras till detta. Ledaren skall hjälpa barnet att samordna de olika träningarna och matcherna så det är möjligt att både utöva fotboll och annan idrott. På sikt utvecklas rörelserna och spelsinnet genom att barnen utövar olika idrotter och detta innebär även att de blir bättre fotbollsspelare.

### Matcher

Matcherna fungerar som en utvärdering av det som spelarna har lärt sig under träningen. Antalet tränings och matchtillfällen varierar beroende på spelarens ålder. Vi måste ge spelaren en chans att återhämta sig fysiskt och psykiskt mellan matcherna. Antalet träningar bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher.

Oavsett om laget vinner eller förlorar skall vi följa vår utbildningsplan och inte lägga på ungdomarna en högre ambitionsnivå än vad som är rekommenderat i utbildningsplanen. Självklart skall vi ha som mål att vinna våra matcher men ambitionerna att nå bra resultat får inte bli för stora. Vi måste uppskatta en god insats eller prestation, även om vårt lag förlorat matchen.

Matchställ skall bäras när man representerar LIF vid matcher och cuper. Vid dessa tillfällen förväntas ett korrekt uppträdande



# Träning

## Ungdomsfotboll 5 - 6 år:

**Allmänt:** Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former. Verka för att främja barns naturliga behov av rörelse där glädje och förståelse är viktigt. I de absolut flesta av övningarna skall boll finnas med som ett naturligt redskap.

### **Träning:**

- Träning 1 gång i veckan

### **Teknik**

- Löpa med boll
- Sparka bollen, passa till medspelare
- Lekar, stafetter.
- Smålagsspel

### **Anfallsspel**

- All träning är anfallsinriktad.

### **Försvvarsspel**

- Ingen träning på försvvarsspel.

### **Hur?**

- Mycket lek
- Övningar i smågrupper



# Träning

## Ungdomsfotboll 7 – 8 år

**Allmänt:** Träningen ska genomsyras av mycket bollkontakt för alla spelare. Detta får vi genom att spela mycket smålagsspel och övningar utan "köer". Lära sig att fungera i grupp och att lyssna och ta emot instruktioner.

### **Träning**

- Träning 1 gång i veckan

### **Teknik**

- Löpa med boll
- Stanna bollen
- Vända med boll
- Tillslag, skott, passning
- Inkast
- Lekar
- Allmän teknikträning
- Smålagsspel (4 mot 4 eller 3 mot 3) alla rör bollen mer

### **Anfallsspel**

- All träning är anfallsinriktad

### **Försvarsspel**

- I denna ålder tränar vi fortfarande inte på försvarsspel

### **Hur?**

- Mycket lekar och stafetter
- Övningar i smågrupper så att alla får mycket bollkontakt.



# Träning

## Ungdomsfotboll 9 - 10 år

**Allmänt:** Fortfarande skall lek och glädjen att leka med en fotboll sättas i centrum. Vi skall ha en allsidig träning där vi också jobbar med våra "svaga" sidor som fotbollspelare. De grundläggande reglerna ska förevisas. Smålagsspel och isolerad teknikträning skall dominera träningen. Alla spelare skall ges möjlighet att delta i speciell målvaktsträning vid vissa träningspass.

### Träning

- Utomhusträning **1-2** gånger i veckan
- Inomhusträning **1** gång i veckan under vinterhalvåret

### Teknik

- Finter, passningsfint och skottfint
- Bollkontroll
- Skott, bredsida och vristskott
- Smålagsspel
- Passningsspel med båda fötterna
- Bollmottagning med fötterna
- Nicka stillastående
- Inkast

### Anfallsspel

- Passningsskugga – att göra sig spelbar

### Försvarsspel

- I denna ålder tränar vi fortfarande inte på försvarsspel

### Hur?

- Nya moment och tekniker skall teoretiskt beskrivas före utövandet.
- Isolerad teknikträning
- 2 och 2 eller i smågrupper
- Smålagsspel
- Lekar och stafetter
- Viktigt att börja prata i spelet
- Träningsläger genomförs lokalt en gång / år



# Träning

## Ungdomsfotboll 11 – 12 år

**Allmänt:** Gruppindelning med möjlighet att vid lämpliga tillfällen lyfta upp talanger en Åldersgrupp. Detta avgörs i samråd med spelare, föräldrar och tränare. I denna ålder skall spelarnas tekniska och taktiska färdigheter förbättras ytterligare. Dessutom ska vi få spelarna att tänka fotboll på "rätt" sätt. Spelarna skall på ett bra sätt förberedas och få grundläggande färdigheter i 11-mannaspel. Teknikträning har högsta prioritet.

### **Träning**

- Utomhusträning **2** gånger i veckan
- Inomhusträning **1** gång i veckan vintertid
- Livsföring med allsidig kost – goda matvanor samt rejäl sömn

### **Teknik**

- Finter – utöka antalet finter med t.ex. kropps fint och överstegsfint
- Driva bollen i hög fart med riktningsförändring
- Skott – nu även i fart och volley
- Passningsspel med båda fötterna – lägg till vristpassningar och med utsidan.
- Bollmottagning – även med lår och bröst.
- Nicka med precision och kraft.
- Vändning – olika typer av vändningar.

### **Anfallsspel**

- Passningsskugga
- Spelavstånd
- Väggspele

### **Försvarsspel**

- Försvarssida
- Markering
- Visa och instruera i inomhusträningen

### **Hur?**

- Nya moment och tekniker skall teoretiskt beskrivas före utövandet.
- Isolerad träning
- Spelövningar
- Smålagsspel
- Spelmoment
- Speciell målvaktsträning
- Träningsläger genomförs regionalt en gång / år



# Träning

## Ungdomsfotboll 13 – 14 år

**Allmänt:** Här utökas tempot på träningen och matcher och ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse att förbättra sig som fotbollspelare. Spelarnas kreativitet skall särskilt utvecklas. Fortsatt skolning inom 11-mannaspel och utbildning på olika platser i laget men med en inriktning på specialisering. Spelarna skall lära sig de vanligaste fotbollstermerna. Den enskilde spelarens utvecklingsmöjligheter skall tillvaratas d.v.s. talanger kan flyttas över till äldre träningsgrupper. Detta avgörs i samråd med spelaren, föräldrarna och tränare.

### Träning

- Utomhusträning **2** pass i veckan
- Inomhusträning **1** pass i veckan och utomhusträning **1** pass i veckan vintertid.
- Livsföring med allsidig kost – goda matvanor samt rejäl sömn.

### Teknik

- Repetering av tidigare moment men nu med högre krav på kvalitet, tempo och användning av båda fötterna.
- Krossbollar – viktigt med precision och tillslag på bollen vid längre passningar.
- Finter – träna in ytterligare några finter.
- Nicka – nu med upphopp, både anfalls och försvarsnickar.

### Anfallsspel

- Fortsätta utveckla grundförutsättningarna – spelbredd, spelavstånd och speldjup.
- Tillbakaspel – understöd – spel på markerad spelare
- Vända spelet – V-löpningar – överlämning - överlappning
- Inlägg, fasta situationer

### Försvvarsspel

- Försvars sida och markering skall fungera utan problem.
- Press, understöd.
- Täckning, överflyttning.
- Zonmarkering, man – man markering.

### Övrigt

- Förbränningsträning med boll.
- Snabbhetsträning – med och utan boll.

### Hur?

- Nya moment och tekniker skall teoretiskt beskrivas före utövandet.
- Isolerad teknikträning individuellt och i smågrupper.
- Smålagsspel.
- Spelövningar.
- Spelmomentsövningar.
- Helplansspel.
- Spel med tillslagsbegränsning.
- Spel med målvaktsträning
- Träningsläger genomförs regionalt en gång / år



# Träning

## Ungdomsfotboll 15 år och uppåt.

**Allmänt:** Här ökas tempot ytterligare för att kunna matcha de bästa lagens matchtempo i serierna. Träningstillfällena liknar i mångt och mycket matchsituationen med hög intensitet. Träningstillfällena tillförs mer taktiska och tekniska delar i det stora spelet. Spelarna tränas mer in i sina platser i laget, specialträning för försvars och anfallsspel. Giltig frånvaro måste anmälas.

### Träning

- Utomhusträning **2** pass i veckan
- Inomhusträning/träningslokal **1** gång och utomhusträning **1** gånger i veckan vintertid.
- Livsföring med allsidig kost – goda matvanor och rejält med sömn.

### Träningen och match skall karaktäriseras av:

- Matchlik teknisk skicklighet
- Spelförståelse i anfallsspel och försvarsspel
- Fotbollssnabbhet - beslut, teknik och löpning
- Fotbollskondition - med boll
- Styrka och spänst - individuellt anpassad

### Taktisk träning anfallsspel:

- Grundförutsättningar anfallsspel - spelbredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet. Nu med ökad förståelse för hur samspelet mellan dessa förutsättningar skapar vårt anfallsspel.
- Omställning försvar – anfall. I vilka delar av banan och vid vilka spelsituationer är omställning ett bra alternativ.
- Mv anfallsspel: igångsättning och positioner

### Taktisk träning försvarsspel:

- Grundförutsättningar försvarsspel - press, täckning, överflyttning, markering. Nu med ökad förståelse för hur samspelet mellan dessa förutsättningar skapar vårt försvarsspel.
- Omställning anfall – försvar. Hur agerar spelarna när vi förlorar bollen
- Mv försvarsspel: kommunikation, styrning och position
- Träningsläger genomförs i Sverige eller i Danmark en gång / år



## Matcher

### Ungdomsfotboll 5 - 6 år

#### Matcher

- Endast interna träningsmatcher genomförs

### Ungdomsfotboll 7 – 8 år

#### Matcher

- Samtliga lag skall spela 5-mannafotboll, five a side.
- Alla ska få spela lika mycket under förutsättning att man är med och tränar.
- Resultaten spelar ingen roll, alla matcher ses som träning.
- Prova på olika platser i laget.
- Stora individuella friheter i spelet.
- Kort och enkel genomgång inför match.
- Råd och uppmuntran skall alltid ges i en positiv anda.
- En träning bör förekomma mellan match.
- Kläder och skor skall alltid vara i gott skick.
- Lagen deltar i sammandragningar med våra grannklubbar med 2-3 matcher vid tillfälle. Deltagande i vår egen **Knattecup**

### Ungdomsfotboll 9 – 10 år

#### Matcher

- Samtliga lag skall spela 7-mannafotboll
- För att spelare skall delta i matchspel ska det finnas en 60 % närvaro på träning under den senaste 2 månaderna.
- Alla skall få spela lika mycket.
- Samling vid hemmamatcher i klubblokalen för genomgång, endast spelare och ledare/tränare.
- Passa samlingstider och vid återbud meddela ledare i god tid.
- I omklädningsrummet innan och efter match är det endast tillträde för spelare och ledare/tränare.
- Matcherna skall ses som en förlängning av träningen.
- Två träningar mellan varje match bör alltid förekomma.
- Matcher skall vara ett tillfälle att spela med nya lagkamrater.
- Roterar runt i olika lagkonstellationer för att få tillfälle att möta varierat motstånd.
- Deltagande i **lokala cupper**. Önskemål om att föräldrar finns med som åskådare eller lätt tillgängliga vid behov.



## Matcher

### Ungdomsfotboll 11 -12 år

#### Matcher

- P/F11 och P/F12 spelar 7-mannafotboll.
- Ledarna disponerar sitt material så att spelarna i truppen matchas på ett vettigt sätt.
- För att spelare skall delta i matchspel skall det finnas en 60 % närvaro på träning under den senaste 2 månaderna.
- Alla får vara med och spela under förutsättning att man är med och tränar.
- Alla ska kunna spela med alla. Detta innebär att man skall kunna låna spelare underifrån till match.
- Målsättningen att vinna matcher och nå bra resultat får inte bli för stora.
- Råd och uppmuntran skall alltid ges i positiv anda.
- Två träningar mellan varje match bör alltid förekomma.
- Samlingar och genomgångar har stor vikt inför match.
- Antal matcher under en säsong bör vara ungefär 20 stycken.
- Deltar i **regionala cupper**. Önskemål om att föräldrar finns med som åskådare eller lätt tillgängliga vid behov.

### Ungdomsfotboll 13 – 14 år

#### Matcher

- P/F13 och P/F14 spelar 11-mannafotboll.
- För att medverka i matchspel krävs en 60 % närvaro vid lagets träningar.
- Få spelarna att förstå vikten av att spela för laget, men självklart skall vi också uppmuntra individuella prestationer och beslut.
- Taktisk genomgång som innehåller laguppställning, utgångspositioner samt vägledning.
- Spelarna skall uppmuntras till att under match våga använda sig av moment som vi jobbat med på träningarna under veckan.
- Råd och uppmuntran skall alltid ges i positiv anda.
- Talangfulla spelare skall ges möjlighet att spela med äldre lag.
- Antalet matcher under en säsong bör vara ungefär 20 stycken.
- Deltar i **regionala cupper**. Önskemål om att föräldrar finns med som åskådare eller lätt tillgängliga vid behov



## Matcher

### Ungdomsfotboll 15 år och uppåt

#### Matcher

- För att medverka i matchspel krävs en 70 % närvaro vid lagets träningar.
- Talangfulla spelare ges tillfälle till uppflyttning till äldre lag.
- P/F15 och uppåt deltar i **svenska eller danska cupper**.



## Utbildning

### Domar-, tränar- och ledarutbildning

Intresserad spelare från 13-års ålder erbjuds gå utbildning som förberedelse för kommande domar- eller tränar/ledarkarriär enligt följande:

- 13 år: Domarutbildning, dömer knattar och ungdomar 9 år
- 14 år: Domarutbildning, dömer knattar och ungdomar 9 år
- 15 år: Domarutbildning, dömer högst ungdomar 12 år
- 16 år: Domarutbildning, föreningsdomare. Avspark.
- 17-18år: Ungdomstränarkurs 1 (Bas 1)

### Krav på tränarutbildning.

För att i största möjliga mån säkra upp att våra ungdomar ges en kvalitativt bra fotbollsutbildning, ställer föreningen med stöd av Svenska Fotbollsförbundet följande utbildningskrav på våra ledare:

- 5-8 år: Avspark
- 9-12 år: Bas 1
- 13-14 år: Bas 2
- 15 och uppåt: Bas 3



## Riktlinjer för spelare och föräldrar

### Spelare:

- En förutsättning för deltagande i LIF:s verksamhet är att du alltid uppträder enligt våra mål och riktlinjer. Detta gäller såväl på som utanför plan.
- Du skall alltid meddela dina ledare om du inte kan vara med på träning eller match.
- Du skall alltid ge ditt yttersta och vara väl förbered inför träning och match.
- Du får inte uppträda störande eller visa dåligt engagemang under träning eller match.
- Du skall inte träna om du inte känner dig helt frisk.
- Du ska betala medlemsavgift till LIF.
- Du sätter skolan i första hand.
- Du uppför dig som du alltid representerar LIF. Känn dig stolt som LIF:are.
- Du arbetar för att hålla vår fotboll drogfri.
- Du följer fotbollens regler.
- Du protesterar inte mot domslut.
- Du försöker inte "filma" dig till domslut.
- Du fuskar inte till dig fördelar.
- Du svär inte eller skriker könsord till någon.
- Du hejar och stöttar våra egna lag.
- Du tackar alltid efter match.
- Våra spelare skall uppträda som goda representanter för föreningen.
- Alla spelare skall lära sig rätt inställning till att göra sitt bästa på träning och match.
- Du medverkar till att vi alltid lämnar omklädningsrummen rena och snygga efter oss.

### Föräldrar

Föräldrar är en viktig resurs för vårt arbete med pojk/flickfotbollen. Det finns många uppgifter som föräldrar kan stötta och hjälpa till med. Exempel på detta är:

- Kom ihåg att det viktigaste av allt är att ditt barn trivs och har roligt med vänner.
- Ställ upp vid match och träning – barnen vill det.
- Hjälptill att skjutsa spelare till bortamatcher.
- Uppmuntra alla spelare under matchen – inte bara ditt barn.
- Ge inte ditt barn instruktioner under match. Ledaren sköter detta!!!
- Uppmuntra både i med och motgång – kritisera inte.
- Respektera ledarens matchning av laget.
- Se domaren som en vägledare – kritisera inte bedömningar.
- Stimulera ditt barns deltagande – pressa inte.
- Se till att ditt barn har riktig och förnuftig utrustning – överdriv inte.
- Visa respekt för det arbete som klubben lägger ned. Föreningen behöver din hjälp.
- Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll, inte du.
- Fråga om matchen var rolig och spännande, inte om resultatet.
- Ge inte ditt barn pengar för gjorda mål.
- Tänk på att matchkläder är dyra och endast ett lån, var rädda om dem.
- Förbered ditt barn med riktig kost inför matcher och träning.



### **Utvärdering**

Denna policy ska ses som ett instrument för att skapa en hållbar ungdomsfotboll i LIF. På detta sätt skapar vi också förutsättningar för ett stark och egenrekryterad A-lagstrupp. Utvärdering och ev. revidering av denna policy sker årligen.