



TRÄNING & MATCH

Riktlinjer för spelare, ledare och föräldrar



Bygger på fotbollens
spela, lek och lär





Fotboll för alla

- ✓ Alla är välkomna, oavsett fotbollsmässig utveckling
- ✓ Alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra
- ✓ Föräldrarnas engagemang är en förutsättning för vår verksamhet

På barn och ungdomars villkor

- ✓ En trygg miljö där vänskap på och utanför plan har högsta prioritet
- ✓ Varje individ deltar och blir bekräftad utifrån sina förutsättningar och mognad.
- ✓ Barn och ungdomar är delaktiga i föreningens verksamhet

Fokus på glädje, lärande och utveckling

- ✓ Omtanke om varje individ
- ✓ Långsiktig utveckling framför kortsiktigt resultat
- ✓ Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra
- ✓ Spelare får ta egna beslut och lär sig av framgångar och motgångar
- ✓ Föräldrar stöttar - men lämnar coachandet till tränarna

Hållbart idrottande

- ✓ Vi vill att **så många som möjligt** spelar fotboll **så länge som möjligt**
- ✓ Vi uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter
- ✓ Träningen är allsidig
- ✓ Vi hanterar skador och sjukdom på rätt sätt

Fair play

- ✓ Vi vill varandras framgång och visar respekt
- ✓ Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.
- ✓ Vuxna är goda förebilder
- ✓ Fotbollens regler efterlevs och domarens beslut respekteras



Förberedelse och start

- ✓ Genomtänkta träningspass, planerade i god tid - vi respekterar varandra
- ✓ Vi hälsar på varandra, både ledare och spelare
- ✓ Träningen börjar alltid med samling, utan bollar och med fokus på ledarna

Bekräftelse och beröm

- ✓ Ledarna försöker se alla och nämna varje spelares namn åtminstone en gång per träning, gärna i samband med beröm

Variation, aktivitet och glädje

- ✓ Med varierade övningar skapar vi glädje och aktivitet. Genom att använda fantasin kan vi bryta av med något oväntat emellanåt.
- ✓ Vi väljer övningar där spelarna får ta beslut framför statistiskt snitslade banor
- ✓ Tävlingsmoment ger en extra krydda och spänning
- ✓ Vi undviker övningar med långa köer. Max 3-4 i kö. Kort tid mellan övningar.

Ledarna leder

- ✓ Spelarna får gärna ha önskemål om övningar - inför nästa träning
- ✓ Spelarna får aldrig påverka lagdelning på träning
- ✓ Föräldrar och syskon får gärna titta på, men på avstånd och utan att störa

Dåliga attityder

- ✓ Nolltolerans mot mobbing, kränkningar, fult språk och destruktivt beteende
- ✓ Gnäll och klagande på lagkompisar eller ledare är inte ok, varken på eller utanför plan

Glädje och lek

- ✓ Lag som vågar leka tillsammans är trygga ihop.
Lek är inte ett komplement till "riktig" träning - lek är ett sätt att öka glädjen i alla övningar. Det kräver mer av oss ledare, men är värt besväret!

Avslut

- ✓ Vi avslutar ofta på topp, med något roligt - så att spelarna längtar till nästa träning. Vi snackar ner träningen och tar emot feedback.



Tränarna

- ✓ Peppar från sidlinjen, men undviker att skrika instruktioner, framförallt till bollhållaren. Fokus på att ta egna beslut och försöka.
- ✓ Coachar i periodpausen, det är därför de yngre lagen har flera perioder.
- ✓ Visar hur man är en bra lagkompis genom att föregå med gott exempel: peppar, berömmar, firar, respekterar domare och motståndare.
- ✓ Samlar laget före och efter matchen för att snacka upp och ner den.

Föräldrarna

- ✓ Hejar och peppar - men coachar inte. Ger inte instruktioner.
- ✓ Berömmar egna och andras barn, men kommenterar inte eventuella misslyckanden - inte heller när de kommit hem
- ✓ Jämför inte med andra, peppar -fokus på försök
- ✓ Frågar om det var en rolig match och hur den var - inte om antalet mål.
- ✓ Belönar inte mål. Berömmar försök och uppträdande.

Motståndarlaget

- ✓ Tar vi kontakt med i god tid före match och skapar en bra relation
- ✓ Är våra träningskompisar - vi behöver varandra och tillsammans blir vi bättre på att spela fotboll.
- ✓ Berömmar och peppar vi! Före, under och efter matchen
- ✓ Tackar vi alltid med respekt, med positiva ramsor och/eller applåder
- ✓ Ser vi till att de får en minnesvärd match på Hedevollen. Det ska kännas speciellt att komma hit!

Domarna

- ✓ Är **guld** värda för oss, vi peppar och uppmuntrar dem
- ✓ Är extra bra utbildare till våra spelare
- ✓ Ska känna sig välkomna hos oss, det ska vara roligt att döma IFK Öxnevilla
- ✓ Dömer - vi klagar aldrig på beslut