



## Lönsboda Gymnastik & Idrottsförening

# Ungdomspolicy

### Inledning

Detta dokument beskriver LGIFs syn på hur barn- och ungdomsfotbollen ska bedrivas och ska fungera som ett stöd för ledare, spelare och föräldrar.

Ungdomssektionen är ansvarig för att underhålla policyn. Dokumentet fastställs i mars varje år. Sist i dokumentet finns föreningens *Policy för att motverka utslagning av ungdomar* bifogad.

### Vision och mål

I LGIFs stadgar finns föreningens mål och inriktning beskriven:

*Idrott skall inriktas på att utveckla individen positivt i såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt avseende. Idrott skall utformas och organiseras så att den i någon form blir tillgänglig för alla och kan ge varje utövare tillfredsställelse med hänsyn till vars och ens värderingar. Idrott skall organiseras enligt demokratiska principer, varvid individuellt inflytande och ansvarstagande eftersträvas i gemensamma angelägenheter. Idrott skall verka som internationellt kontaktmedel och respektera alla människors lika värde.*

LGIF vill för barn och ungdomar i, enligt fotbollens värdegrund, erbjuda fotboll som en positiv och meningsfull sysselsättning året runt så att alla som vill, oavsett förutsättningar och ambition, kan vara med. Alla ska känna sig välkomna.



Med ledorden *Engagemang, Glädje och Kamratskap* vill vi skapa ett intresse för föreningen, öka antalet barn- och ungdomsspelare samt fostra spelare som med tiden kan och vill spela i föreningens seniorlag.



## Riktlinjer

Barn- och ungdomsfotbollen i LGIFs regi ska:

- Skapa en positiv, inkluderande och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse
- Ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens förutsättningar
- Lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt samt fostra till rent spel: vi använder ett trevligt språk och schysst uppförande mot varandra, ledare, domare och motståndarlag
- Se matchen som ett inlärningsstillfälle och motverka toppning och utslagning
- Ge ungdomar med ambition möjlighet att göra en målmedveten fotbollssatsning under socialt trygga former där övergången från barn- till ungdomsfotboll sker successivt
- Främja kamratandan i föreningen utan att glömma individen
- Erbjuder en allsidig fotbollsträning



## **Barn- och ungdomsspelare**

Engagemang, glädje och kamratskap är ledorden för ungdomsverksamheten.

I åldrarna 5-12 år ska barnen leka och lära sig fotboll. Alla får delta lika mycket och prova på olika platser i laget. Matchresultat får inte styra utan ska spela en underordnad roll. Toppning av lag får inte ske och alla spelare som finns med i spelarförteckningen ska spela. De som tränar regelbundet ska spela ungefär lika mycket i matcher och lära sig både att starta matchen och starta som avbytare. I de äldre åldrarna är det viktigt att prata regler och domarens betydelse och roll. Vi behandlar domare och motståndarlag schysst.

För ungdomar från 13 år och uppåt ska spelarna utveckla sina färdigheter. Alla spelare ska ges bästa möjliga utveckling utifrån sina egna förutsättningar. Matchsituationen ska vara positiv och ge inlärningsmöjlighet. Matchresultat ska alltid vara av mindre betydelse än den individuella prestationen. Alla spelare som finns med i spelarförteckningen ska spela. Toppning av lag får inte ske men speltid får premieras utifrån träningsflit och ambition. Det är viktigt att lära sig att hantera både vinster och förluster på ett bra sätt och att respektera motståndare och domare.

Inför varje säsongstart (utomhus) anordnas en temadag med fokus på exempelvis styrka, skadeprevention, kost etc för barn- och ungdomsspelare och tränarna.

För att rekrytera nya spelare anordnas inför utesäsongen en prova-på-dag, där information går ut till skola och förskola på orten.

Det finns ett stort utbud av poolspel, cuper och turneringar vid sidan av de planerade matcherna i Kompisligan och serien för de äldre. Föreningen uppmuntrar till att delta i olika former av pool- och cupspel. I yngre åldrar håller vi oss i närområdet, för äldre ungdomar bedömer tränaren vilka cuper eller turneringar laget ska delta i, minst en per säsong.

## **Träning**

Fotbollsträningen ska så ofta som möjligt bedrivas med boll och antalet bollkontakter ska maximeras för varje spelare. Träningarna ska skapa trivsel, det ska vara roligt att träna fotboll och alla ska bli sedda.



### 5-6 år

- Träning en gång i veckan, 60 min/gång
- Lekfull träning med bollinslag
- Träna motorik och koordination

### 7-9 år

- Träning 1-2 gånger i veckan, 60-75 min/gång
- Bollövningar, motorik och koordination
- Introducera teknikträning, passning, mottagning, skott och positionsspel för de äldre årskullarna
- Prova olika positioner på planen
- Prata regler och domarens betydelse och roll

### 10-13 år

- Träning 1-2 gånger i veckan, 60-90 min/gång
- Ha roligt med varierad träning i varierat tempo
- Motorik, koordination och bollövningar är fortsatt viktiga.
- Ökat inslag av teknikträning, passning, mottagning, skott, finter, frisparkar, hörnor och straffteknik tränas, samt anfalls- och försvarspositioner.
- Påbörja fysisk träning med kroppen som belastning.
- Konditionsträning genom lek, bollövningar och fartlekar.
- Målvaktsträning inleds
- Kunna regler och acceptera domarens beslut

### 14-16 år

- Träning 2 gånger i veckan, 75-90 min/gång
- Ha roligt med varierad träning i varierat tempo
- Teknikträning, passning, mottagning, skott, finter, frisparkar, hörnor, straffteknik och kombinationer tränas
- Lagdelsspecifika övningar (målvakt, försvar, anfall)
- Fysträning med kroppen som belastning, konditionsträning genom lek och tempointensiva bollövningar
- Kunna regler och acceptera domarens beslut
- Fast målvakt



## Ledare

Tränare och ledare i LGIF ska främja kamratandan i föreningen, utan att glömma individen. Fotbollen ska vara en trygg miljö som värnar om både individ och grupp.

Alla tränare för barn- och ungdomslag ska ha gått Tränarutbildning C i Skånebolls regi. För tränare för ungdomar från 13 år och upp är målsättningen att även Tränarutbildning B Ungdom ska vara genomförd. Målsättning för de äldre årskullarna är att ansvarig tränare inte är en förälder i laget.

Föreningen har som ambition att hålla egna tränarutbildningar 1-2 gånger per år för att se till att tränarna har likvärdiga kunskaper och metoder. Basmedicinsk kunskap, skadeprevention och träningsövningar mm.

Det är upp till tränaren att besluta om cuper och turneringsspel, vilket uppmuntras av föreningen.

## Föräldrar och anhöriga

I en förening som LGIF spelar föräldrar och anhöriga en betydande roll. Föräldrar och anhöriga stöttar genom att ge barnen och ungdomarna förutsättningar att kunna utföra sin idrott på bästa sätt.

Som förälder kan man hjälpa till att skapa god stämning och bästa förutsättningar för engagemang, glädje och kamratskap:

- ställa upp i samband med träning och matcher: körning, matchvärd, kioskarbete, bingofunktionär och liknande
- prata gott om föreningen och poängtera föreningens och anläggningens värde och få barnen att känna sig delaktiga i detta
- engagera sig som tränare, ledare, i styrelse- och sektionsarbete eller andra punktinsatser
- som åskådare berömma och uppmuntra till fair play, respektera domare och motståndarlag

Försäljningsaktiviteter bidrar till att få intäkter till föreningen som sedan kan investeras i material och aktiviteter för barnen.



## **Policy för att motverka utslagning av ungdomar inom vår lagidrott; Fotboll**

Alla medlemmar under 15 år har rätt att få delta i träningar, tävlingar och matcher och får inte uteslutas på grund av bristande förmåga.

Tränare/lagledare ansvarar för att alla i åldersgruppen som vill, får delta i och spela fotboll, var och en efter sin förmåga. Föreningens verksamhet ska utformas så att både flickor och pojkar och ungdomar av olika etnisk bakgrund kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för den.

Tränare/lagledare och föräldrar ska aktivt uppmuntra en god laganda där alla har sin uppgift och känner sig välkommen och där flickor och pojkar har en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i utformningen av verksamheten.

Övergången mellan barn- och ungdomsidrotten ska ske successivt och hänsyn tas till flickors och pojkars olika behov, förutsättningar och utvecklingstakt.

Tränare/lagledare i föreningen ska få möjlighet att fördjupa sina kunskaper såväl om träningsplanering inom den egna idrotten som om flickors respektive pojkars fysiska, psykiska och sociala utveckling för att kunna bedriva en utvecklande och nivåanpassad träningsverksamhet.

Det är tränarens/lagledarens ansvar att följa denna policy och handlingsplan och det är styrelsens ansvar att se till att denna policy vid behov uppdateras varje år och föreläggs årsmötet. Om någon ledare/tränare bryter mot denna policy kommer styrelsen att besluta om och vidta lämpliga åtgärder.

Alla ledare får information om policyn i samband med att man får ett ledaruppdrag. Spelare och föräldrar informeras om policyn av respektive ledare en gång om året.

Policyn finns tillgänglig på hemsidan och klubbstugan samt i omklädningsrummen.