

IFK Umeå fotbolls Policydokument



DEL 1 - Riktlinjer

FÖRORD

I detta dokument beskrivs IFK Umeå fotbollssektions riktlinjer för tränare föräldrar och utövare.

Barn, ledare och föräldrar är grunden IFK:s verksamhet. Barnens idrottande skapar glädje och mening för såväl barnen som för de vuxna. Synen om vad som är viktigt, vad som ska prioriteras och hur aktiviteter kan utföras skiljer sig dock nästan alltid åt mellan barn, föräldrar, ledare och klubben.

Syftet med dokumentet/-en är att;

- Ge stöd och trygghet för ledare, barn och föräldrar
- Beskriva föreningens syn på idrottslig utveckling
- Göra ställningstagande för jämställdhet och mångfald
- Ge tydlighet om vilka värden och ställningstaganden som klubben står för och för vad ledarna gör
- Ge riktlinjer för hur man ska agera om man anser sig bli orättvist behandlad (diskriminerad)

I arbetet med att ta fram riktlinjerna har resonemang förts med ledare, styrelse och föräldrar. Våra riktlinjer är således baserade på gemensamma diskussioner om värderingar och inställning till idrottens olika dimensioner.

Våra riktlinjer är uppdelade i fyra avsnitt

- Vår verksamhetsidé
- Så här tänker vi
- Så här fungerar det
- Föräldrar som resurs och stöd

Utöver riktlinjerna finns det ytterligare ett dokument som beskriver klubbens ambitioner, arbetssätt och värdegrund: **Klubbens rutiner**.

Dokumentet ska revideras och uppdateras vart annat år.

Umeå 2018 02 05

Jan Brännvall
Ordförande, IFK Umeå fotboll

VÅR VERKSAMHETSIDÉ

IFK Umeå fotbollssektion är en klubb för barn och ungdomar, seniora fotbollutövare och utövarnas föräldrar. Vi är en klubb med förankring i stadsdelarna runt Haga/Sandbacka/City i Umeå. Vi drivs av ideella krafter och verksamheten formas av alla aktiva tillsammans. IFK Umeå fotbollssektion är öppen för alla barn och ungdomar och alla ska vara med på lika villkor.

IFK Umeå fotbollssektion har som målsättning att utveckla fotbollsverksamheten, fotbollsglädje och fotbollskunnande i olika åldersgrupper och att behålla utövarna i verksamheten så långt upp i åldrarna som möjligt. Klubbens framgångar, upp till seniornivå, bör inte i första hand mätas i antalet vunna matcher utan i hur många spelare vi får med oss hela vägen från knatteåldern till junior- och seniorspel. Vår idrottssatsning bygger på vänskapsband och positiva utmaningar, inte på konkurrens och utslagning.

IFK Umeå fotbollssektion vill främja en idrottsfostran där den idrottsliga utvecklingen står i fokus. Både lagets framgångar och besvikelser är viktiga byggstenar i barnens personliga utveckling.

IFK Umeå fotbollssektion genomsyras av långsiktigt arbete för att behålla bredden i varje åldersgrupp. Breddsatsning betyder att varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare, under sina år i IFK Umeå. För spelare som vill och aspirerar på spel i senior och representationslag är skicklighet, ambition och träningsintensitet avgörande för matchspel, oberoende ålder.

Grunden för vår verksamhet är väl utbildade ledare i samverkan. Klubben har ansvar att ta vara på ledarkrafter och att utbilda ledarna i såväl fotbollskunnande som IFK Umeås värdegrund. Utbyte av erfarenheter och kunskap är stimulerande och gör arbetet roligt. Vi hjälps åt att bygga en bra verksamhet.

IFK Umeå fotbollssektion sköts av ideellt engagerade, föräldrar och andra. Föräldrarnas insatser är en förutsättning för föreningen. Att kunna något om fotboll är inte en förutsättning för engagemang. Alla är välkomna.

Vi vill inspirera spelarna till att vara ansvarstagande och att respektera regler och normer; både på och utanför fotbollsplanen. Vi tar aktivt ställning mot våld, mobbning, rasism, droger och dopning. Vi vill att alla spelare ska respektera Fair play. Vi arbetar för att flickor och pojkar ska ha samma möjligheter till idrottsutövande.

IFK Umeå fotbollssektion uppmuntrar deltagande i andra idrotter.

SÅ HÄR TÄNKER VI

Detta dokument är ett dynamiskt och föränderligt dokument som tillsammans med aktiva tränare, utövare och ledning i IFK Umeå fotboll ska utgöra en vägvisare för hur vi som förening, barn, ungdomar och vuxna förhåller oss till barn- och ungdomsfotboll. Inledningsvis klargör vi för några av våra utgångspunkter på vilket våra rekommendationer och ställningstagande i avsnittet 'Så fungerar det' bygger på.

IFK Umeå fotbollssektion bygger sin policy på Riksidrottsförbundets anvisningar. I portalparagrafen för hela idrottsrörelsen, dvs 1 kap. 1 § RF:s stadgar, anges att idrott ska bedrivas i enlighet med den av RF-stämman beslutade verksamhetsidén, visionen och värdegrunden. I detta ligger även att följa de riktlinjer för barn- och ungdomsidrott som anges i 1 kap. och som utgår från det av RF-stämman antagna idéprogrammet '*Idrotten vill*'. (Källa: Riksidrottsförbundets anvisningar för barn och ungdomsidrott, 2014)

Kompisar, rörelseglädje och lusten att lära

När barn börjar spela fotboll ska det vara en lek som inspirerar och som lockar barn till att spela fotboll. Glädje och kamratskap är de förutsättningar som IFK fotbollssektion värnar och står upp för. Genom att ha en plattform i leken kan idrottstänkande och engagemanget för idrott och fotboll växa fram. Föreningens idé om ungdomsfotboll grundar sig därmed i en social dimension där kamratskap och laganda blir bärande värdeord i IFKs verksamhet.

Det är de sociala nätverken i och kring ett lag som är den viktigaste anledningen till att börja träna och spela fotboll. Bortom drömmar om att bli en ny Zlatan eller Marta är det kompisarna som får en spelare att gå till träningen. Därför är det viktigt att alla spelare känner sig delaktiga och värdefulla; det är viktigare än att alltid vinna enskilda matcher.

Utveckla och ta vara på fotbollsintresset

Samtidigt som fotboll är en social aktivitet baserat på lek där vissa barn enbart har ambitionen att träffas och ha roligt finns barn med stora drömmar och ambitioner utöver genomsnittet. För att även dessa barn ska känna sig stimulerade och utmanade måste ledare, föräldrar och lagkamrater visa respekt för olika ambitionsnivåer. Inom IFK ska alla kunna ha ambitioner.

Träna och tävla

En tumregel är att spelaren tränar dubbelt så mycket som de spelar match. Det betyder att spelaren bör ha tränat minst två gånger innan det är dags att spela match. Anledningen till att träna mer än matchspel är bland annat att utveckla spelet, men också att utmärksamma och respektera de barn och ungdomar som visar träningsflit och engagemang. Genom träning minskar också skaderisken¹. (Se Tabell sid x)

Det är dock viktigt att poängtera att även om huvuddelen av barn och ungdomars idrottsliv består av träning är tävlingen för många det viktigaste. Tävlingen som sådan har ett eget värde och är en del av sporten som både den unga, juniorer och seniorspelaren siktar på och

¹ För mer information se Spela, lek och lär sid 16 (<http://fogis.se/barn-ungdom/spela-lek-och-lar/>).

ser fram emot. Att prestera i kamp med andra ger många barn och ungdomar mening till den träning de lägger ner. Men det är viktigt att komma ihåg att tävlingen inte alltid är drivkraften för dem och att utformningen av tävlingen har stor betydelse. Inte bara för stunden utan också då tävlingen i stor utsträckning styr det som sker på träningen. Ser tävlingen ut på ett visst sätt, signalerar det vad som är viktigt att träna på för att lyckas. Detta gör att progressionen och tävlingsstrukturen i de flesta idrotter styr i vilken fas barn och ungdomar tränar på olika moment. Därför måste alla ledare fundera över vilka signaler tävlingsystemen sänder ut om vad som ska premieras i olika åldrar. Om långsiktiga resultat och motorisk utveckling ska ske får inte tävlingen premiera kortsiktiga resultat och ge tydliga fördelar till de tidigt utvecklade barnen och ungdomarna. Att låta mindre utvecklade barn stå vid sidan av kommer aldrig vara utvecklande.

Idrott ska vara till för alla barns bästa - inte bara för de bästa barnen - breddsatsning

Inom IFK ska alla barn och ungdomar ges möjlighet att utvecklas utifrån sina förutsättningar och ambitionsnivåer. Barn, och även ungdomar, ska ges möjligheter att hålla på med flera olika idrotter. I de flesta idrotter är tidig generalisering och sen specialisering att förordas för att nå framtida idrottsframgångar då de är äldre. I dag vet vi mer än tidigare om hur barn och ungdomar ska träna.

Breddsatsning på barn är bra för folkhälsan och ger längre fram en vuxenelit medan en satsning på barnelit ger en barnelit. Att vara duktig som barn säger ingenting om hur bra man blir som vuxen. Toppning strider mot barnkonventionen och utgår från ett vuxenperspektiv. IFK fotboll stödjer inte någon form av toppning.

Breddsatsning innebär att alla som vill vara med får vara med. Inom IFK ska alla som är med vara med på lika villkor. Breddsatsning betyder för oss att varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare och vi fokuserar på laganda och kamratskap - inte på konkurrens. I Riksidrottsförbundets anvisningar står det:

"I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävlning är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott."

(Riksidrottsförbundets anvisningar för barn och ungdomsidrott, 2014)

Talangutveckling

I många idrotter grupperas barnen efter ålder och ambitionen är att skapa så lika förutsättningar som möjligt för alla. Grundtanken med en sådan indelning är antagandet att barn i samma åldersgrupp har uppnått samma mognad och att de utvecklas i ungefär samma takt. Det är dock viktigt att tänka på att trots att det kan skilja ett kalenderår mellan barnen kan det skilja betydligt mer i utveckling om vi beaktar fysiskt, kognitivt och i emotionell mognad, framförallt gäller detta i åldrarna mellan 11-15 år. Vid en första anblick kanske

detta inte betyder så mycket men det kan ge stora konsekvenser på både kort och lång sikt för det enskilda barnets möjligheter att utvecklas.

För IFK Umeå gäller principen är att alla i samma träningsgrupp, givet att man tränar enligt Tabell 1, ska kallas till lika många matcher och av de som kallas ska alla spela 50 procent av speltiden. Detta gäller säsongvis.

Matchning och toppning?

Toppning är när de mest spelskickliga spelar stora delar eller hela matcher med avsikt att vinna matchen. Detta accepteras inte av IFK Umeå fotboll.

Matchning avser hur och efter vilka principer någon kallas till match och hur mycket speltid en enskild spelare får. Den vanligaste betydelsen är att man i en uttagning till tävling förhåller sig till utomstående faktorer. Man väljer alltså inte självklart de aktiva som brukar vara "allmänt bäst" utan de som man tror klarar just den aktuella utmaningen bäst.

Vid laguttagning i fotboll innebär matchning att man förhåller sig till det man vet om motståndaren. Om motståndaren är känd för att bygga sitt anfallsspel på snabba löpningar väljer man kanske löpsnabba försvarare hellre än passningsskickliga men långsammare spelare. Matchning innebär alltså att man inte med nödvändighet väljer de normalt "bästa" spelarna utan de som man tror passar bäst mot just den här motståndaren just nu.

Som regel måste man upp på elitnivå för att uttrycket "matchning" skall få full relevans. I ungdomsidrott är det vanligt att de "allmänt bästa" ger bäst resultat mot vilket motstånd som helst och då blir resultatet av "matchning" ofta det samma som "toppning". Men, ordet innebär alltså att laguttagningen tar hänsyn till motståndaren och förutsättningarna.

Det finns en specialvariant som är vanlig i ungdomsfotboll som bygger på att man låter lagets 2 bästa spelare spela hela matchen medan man byter runt på övriga positioner. En slags "smygtoppning" som ofta får acceptans, både i spelargruppen och av en majoritet av föräldrarna. Det beror sannolikt på att laget på det sättet får ett bättre spel som gör att även sämre spelare får lättare att lyckas och det ökar chansen att vinna matchen/gå vidare i cupen. I IFK Umeå vill vi dock att man, så långt möjligt, följer Fotbollsförbundets rekommendation med innebörden att alla som deltar i lagets regelbundna aktiviteter också erbjuds likvärdig speltid i matcher.

SÅ HÄR FUNGERAR DET

I detta avsnitt presenteras de riktlinjer som gäller för träning och spel i åldrarna från 6 år och upp till seniorspel. Först ges information om vad klubben avser med ett antal centrala begrepp som återkommer under respektive åldersgrupp.

Nivågruppering

Nivågruppering innebär att barn och ungdomar indelas efter fysisk mognad och spelskicklighet snarare än ålder och socialt sammanhang. IFK Umeå fotbollssektion tillåter ingen nivågruppering upp till seniorspel.

Rimlig träningsnivå - intensitet och närvaro

Att träna är en viktig del av fotbollen. Det är dock viktigt att träningsmängden i tidiga år är balanserad. Vi ser gärna att man uppmuntrar till spontanspel, men IFK tycker att antalet träningstillfällen i organiserad form ska vara begränsat så att så många som möjligt har förutsättningar att vara med. En annan viktig del av fotbollen är matchspel. I IFK anser vi att träningen och fotbollen för de riktigt unga ska vara öppen och välkomnade. Vi ställer inte krav på unga barn att ha viss träning innan de är med och spelar match. I den tidiga åldern är alla välkomna till träningen i den omfattning de själva beslutar. Om det anordnas matcher för dessa åldersgrupper t ex en vänskapsmatch ska alla som vill få vara med och spela – oberoende träningsmängd.

I tabellen nedan (Tabell 1) presenteras IFK Umeås rekommendation för antalet träningar, och de regler som gäller för uttagning baserat på träningsmängd.

Det är den rekommenderade träningsmängden som ligger till grund för match och cupspel. Detta innebär att även om laget tränar betydligt mer än rekommenderat antal träningar är det närvarointensiteten på rekommenderad träningsmängd som utgör basen för uttagning. Detta bland annat för att bibehålla lusten för idrott, bredden och förmånen att också kunna träna andra sporter (se Tabell 1).

Tabell 1. Rekommenderat antal träningstillfällen respektive närvaro för matchspel per åldersgrupp.

Ålder	Rekommenderat antal träningstillfällen per vecka	Närvaro för uttagning till match- och cupspel
6-7 år	1	Alla spelar
8-9 år	1-2	Alla spelar
10-12 år	2-3	50 % träningsnärvaro (rullande 4 veckor)
13-16 år	3-4	50 % träningsnärvaro (rullande 4 veckor)
17-19 år	4-5	50 % träningsnärvaro krävs. Uttagning också baserat på mognad/talang beroende på om uttagning till ungdomssatsning eller representationslag/seniorfotboll

Säsongsregeln

Inom IFK fotboll innebär säsongsregeln att det är träningen under fotbollssäsongen april-september som är avgörande för matchspel. Om det finns vinterträning för de barn som vill spela fotboll året runt så nollställs träningsregistreringen 1:a april och de barn som tränar andra idrotter behöver inte vänta fyra veckor innan de är i kapp kamrater som tränat vintersäsongen.

Barn som delvis eller helt väljer bort fotboll för annan idrott under fotbollssäsong kan inte begära att ledare ska ta hänsyn till detta vid uttagning för matchspel och kan begränsas i sitt match- och cupspel. Anledningen är inte att missunna spelarna andra idrotter, men det är praktiskt mycket svårt för ledare att ta denna individuella hänsyn.

Vid t ex inomhuscuper eller Futsalsserier från oktober - mars, utanför fotbollssäsong, ligger den träning som sker under oktober – mars till grund för eventuellt matchspel i dessa sammanhang.

Barnen och träningen

I detta avsnitt ges grundläggande information om vad som gäller för IFKs verksamhet i olika åldersgrupper (direktiven är baserade på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan). Ytterligare information finns i Tabellerna i Bilaga 1, 2 och 3.

Fotbollsglädje (6-9 år)

- Bollek (ålder 6-7 år). Träningsinriktning; Alla spelar och leker. Allsidig träning. Tar bollintresset på allvar. Motorik och smålagsspel. Motorikträning.
- Fotbollslek (ålder 8-9 år). Träningsinriktning; Tar fotbollsintresset på allvar. Motorik och smålagsspel. Motorikträning. Matcher men utan tabeller och poäng. Rullande positioner.

Lära att träna (9-12 år)

- Träna fotboll (ålder 10-12 år). Träningsinriktning; Tränings vilja och intresse före talang. Rullande positioner. Träningsnärrvaro används som grund för matchspel.

Träna för att lära (12- 16 år)

- Utveckla fotbollsspelet (ålder 13-14). Träningsvilja och intresse före talang. Rullande positioner. Träningsnärrvaro används som grund för matchspel. Rullande positioner.

IFK Umeå accepterar inte nivågrupperingar i dessa åldersgrupper. IFK tillåter inte toppning i dessa åldersgrupper.

Juniorspel (ålder från 15 år).

- För ungdomslagen gäller att träningsflit premieras före ålder och talang. Spel sker i tillgängliga serier vilket kan innebära att alla inte kan tas ut till varje match. Ambitionen är att alla ska få lika mycket matchspel under säsong. De som tas ut till match spelar och alla spelar minst 50 procent. Inom truppen sker också samarbete med seniorfotboll/regelbunden matchning mot olika nivåer.

Seniorspel

- Seniorlag 2:a laget. Träningsflit och talang avgör spel. Både sportsliga ambitioner och spelarutvecklingsambitioner.
- Seniorlag 1:a laget. Sportsliga ambitioner. Tränarna tar ut laget och träningsgruppen baserat på ambition, inställning och spelskicklighet.

Övergångar

Med basen i Haga/Sandbacka/City är vi en stadsdelsklubb i Umeå. Vi är dock öppna för barn och ungdomar från andra delar av Umeå.

Om barn från andra delar av Umeå vill börja träna i klubben ska anledningen till övergången vara av sociala skäl, t ex att barnet går i skolan tillsammans med barn i ett av IFKs lag eller att det inte finns barn/fotbollsverksamhet i den miljö barnet/ungdomen finns. Andra sociala aspekter kan också innebära en positiv inställning. Alla lag ska diskutera övergång med sportkommitté herr respektive dam. Innan vi säger ja ska moderföreningen kontaktas. Tränardialog ska genomföras med sportkommitté dam respektive herr.

FÖRÄLDRAR SOM RESURS OCH STÖD

Föräldrarna är oundgängliga i IFK Umeås fotbollssektion. Verksamheten i IFK bygger på ideella föräldrakrafter. Utan föräldrar ingen klubb! Därför är det viktigt att alla föräldrar inser vikten av engagemanget och förstår att deras insatser är absolut nödvändiga för att verksamheten ska fungera. Som förälder förväntas du bidra till att organisera lagkassa och insamlingar, till att hålla register uppdaterade med aktuella telefonnummer och andra kontaktuppgifter, hjälpa till med transporter till matcher och cuper.

För föräldrar gäller i första hand att stödja sitt och andras barn i sin fotbollsutövning genom att uppmuntra barnen och stödja föreningen. Som förälder ska du:

- Ha god ton vid sidlinjen
- Tänka på att det är barnen som spelar fotboll, inte du som förälder
- Se domaren som en vägledare och förstå att det är unga spelare som också fungerar som domare. Kritisera inte hans beslut
- Tänk på att använda ett vårdat språk vid sidan av planen
- Uppmuntra i medgång och i motgång. Kritisera inte utan ge positiv och vägledande kritik
- Uppmuntra alla spelare i matchen – inte bara ditt eget barn
- Tränaren leder laget – inte du som förälder

IFK fotboll ser gärna att föräldrar engagerar sig i arbetsuppgifter som är lagöverskridande

- Hjälpa föreningen med de små tjänster som de ber dig om
- Stöd IFK Umeå genom familjemedlemskap
- Ta del av information som kommer från föreningen tex i form av lappar och hemsida

Tänk på att

- Låt barnet och du själv ha roligt tillsammans med ledarna
- Fråga om matchen var spännande och rolig – inte bara om resultatet
- Frågor, kritik eller krav på förändring tas upp med ledare på annan tid än när laget har match eller träning
- Låt föreningens utbildade ledare ansvara för barnet under match och träning. Din inblandning är förvirrande för barnet
- Tänk på att ha realistiska förväntningar på ditt barns fotbollsspelande

Bilaga 1/ Svenska Fotbollsförbundet

MATRISEN SPELFORMER - DEL 1						
Ålder	Utvecklings-nivåer	Spelets utveckling	Beskrivning av spelet	Spelform	Spelplan	Hur stora ska målen vara?
6	Nivå 1: 6-9 år Fotbollsglädje	Spelaren, Individuellt spel	Hög aktivitet, Många bolkontakter, Lekfullhet	3 mot 3	1) 15 x 10 m med sarg	1,5 x 1 m
7					2) 15 x 12 m utan sarg	
8			Hög aktivitet, Många bolkontakter, Individuella färdigheter	5 mot 5	1) 30*15 m med sarg	2 x 1 m
9					2) 30 x 20 m utan sarg 1) 30*20 m utan sarg 2) 30 x 15 m med sarg	
10	Nivå 2: 9 - 12 år Lära att träna	Medspelare nära, Kollektivt spel med få spelare	Grundförutsättningar och färdigheter i spelet	7 mot 7	50 x 30 m	5 x 2 m
11					55 x 35 m	
12						
13	Nivå 3: 12-16 år Träna för att lära	Medspelare långt ifrån, Kollektivt spel med flera spelare	Lagets metoder med hög aktivitet och många fotbollsaktiviteter	9 mot 9	65 x 50 m	7,32 x 2,44 m
14					72 x 55 m	
15			Lagets spel med med fokus på roller, metoder och arbetssätt	11 mot 11	65 x 105 m	
16						
17	Nivå 4: 16-19 år Träna för att prestera	Medspelare långt ifrån, Kollektivt spel med hela laget				
18						
19						

Bilaga 2/ Svenska Fptbllsförbundet

MATRISEN SPELFORMER - DEL 2						
Ålder	Spelform	Boll-storlek	Min antal match-bollar	Speltid	Antal spelare	Garanterad minsta speltid
6	3 mot 3	3	3	4 x 3 min Sammandrag med 4 matcher	6 ingen målvakt	24 min
7						
8	5 mot 5	3	3	1) 3 x 10 min / Sammandrag med 3 matcher	7	60 min
9				2) 3 x 15 min / enskild match		30 min
10	7 mot 7	4	5	3 x 20 min	10	40 min
11						
12						
13	9 mot 9	4	5	3 x 25 min	12	50 min
14		5				
15	11 mot 11	5	5	2 x 45 min	14	45 min
16						
17						
18						
19						

Bilaga 3/ Svenska Fotbollsförbundet

MATRISEN SPELFORMER - DEL 3								
Ålder	Spelform	Domare M/F/D	Offside	Retreat line	Extra spelare	Igångsättning utespelare	Igångsättning målvakt	Tillbakaspel till målvakt
6	3 mot 3	M?	Nej	Nej	Ja	Inspel Kortpass		
7								
8	5 mot 5	M?	Nej	Ja, halvplan	Ja	Inspel Kortpass	Rulla	Ja
9				Alltid				
10	7 mot 7	F?	Nej	Ja, 1/3-del av plan	Ja	Inspel Kortpass	Rulla / Kasta	Ja, endast fötter
11				Vid dödboll				
12				Ja, sista 1/3-del		Inkast		
13	9 mot 9	D?	Ja, sista 1/3-del	Ja, 1/3-del av plan och dödboll	Nej	Inkast	Valfri	Ja, endast fötter
14			Ja, sista 1/3-del					
15	11 mot 11	D	Ja, halvplan	Nej	Nej	Inkast	Valfri	Ja, endast fötter
16								
17								
18								
19								