



# Mål och riktlinjer

## BK Sports – Ungdomsfotboll.





## **Mål och riktlinjer för BK Sports – Ungdomsfotboll.**

**Dessa mål och riktlinjer skall kontinuerligt utvärderas av styrelsen och därefter uppdateras samt spridas till dem som berörs.**

**Uppdateringen skall ske under hösten, för att kunna redovisa de aktuella handlingarna inför nästkommande verksamhetsår.**

**Dokumentet skall finnas tillgängligt på klubbens hemsida.**

**Ansvarig för utvärdering, uppdatering och spridning är ungdomssektionens ordförande eller av honom/henne utsedd person.**

**Mål och riktlinjer för BK Sport – Fotboll utgår från BK Sports stadgar samt gemensamma riktlinjer för föreningen BK Sport.**

## **Inledning**

BK Sport bedriver fotbollsutbildning för både flickor och pojkar. Förutom idrottsutövande är gemenskap, kamratskap och social fostran viktiga ingredienser i vår verksamhet. Förutsättningarna för verksamheten skall vara lika för båda könen.

För att verksamheten skall fungera krävs ett socialt engagemang från spelare, ledare och föräldragruppen. Förutom att bedriva en meningsfull fritidsverksamhet för våra spelare eftersträvar vi att ha så många spelare som möjligt aktiva på ungdomssidan och att verksamheten är så stimulerande att det absoluta flertalet fortsätter med fotbollsspelande över tonåren och ända upp i vuxen ålder.

Vi hoppas naturligtvis att vår fotbollsutbildning skall leda till spel i våra representationslag och att enskilda individer kan nå idrottsliga framgångar inom fotbollen.

BK Sports inriktningsdokument skall vara ett levande dokument och kommer att uppdateras eftersom verksamheten ställer nya krav.

Förslag och förändringar av innehållet skall ställas till BK Sports ungdomssektion.

Om vi delar in vår fotbollsverksamhet i tre delar, spelaren, laget och föreningen, så skall den enskilde spelaren vara den viktigaste beståndsdel, den enskilda ungdomslagen är instrument att utveckla spelaren och är därmed en del i föreningens totala utveckling och framgång.

## **Den enskilda spelaren**

Ledare och förening skall se till att även den enskilde spelarens utvecklingsmöjligheter tillgodoses på bästa sätt. En duktig fotbollsspelare som ligger längre fram i sin fotbollsutveckling än sina lagkamrater skall ges möjlighet att utvecklas genom att delta i träning och spel i högre åldergrupp. Överenskommelse skall ske mellan ledarna i lagen.

En spelare som inte kommit lika långt i sin fotbollsutveckling än sina lagkamrater kan tillföra ett yngre lag stabilitet under matcher genom sina fotbollskunskaper samt höja sitt självförtroende genom att få tillhöra den bättre i det yngre laget.

## **Laget**

Laget är föreningens instrument för att utveckla spelarna.

Fotbollsmatch går ut på att göra mål och alla vill vinna matcher. Vi skall vara medvetna om att alltid låta den ”bästa” spelarna spela mest inte alltid gynnar de enskilda spelarna och föreningens långsiktiga fotbollsutveckling. Visst vill vi alla vinna men att avstå från de duktigaste fotbollsspelarna till förmån för en äldre åldergrupp gör att övriga spelare får större möjlighet att visa vad de kan och ta ansvar för laget. Det skall vara naturligt att släppa ifrån sig spelare, som ligger längre fram i sin fotbollsutveckling än sina lagkamrater, till högre åldergrupp.

Ungdomsspelare som är aktuell för A-laget skall, om den själv vill i första hand spela i BK Sports representationslag eller föreningens utvecklingslag BK Sport 2.

Det är viktigt att skapa en bra laganda i laget, där man är kompisar som tar hand om och hjälper varandra både på och utanför planen. Med en bra laganda klarar vi både motgång och framgång på ett ödmjukt sätt. Laget får inte agera som en egen förening inom föreningen.

## **Föreningen**

För att vi över huvud taget skall kunna bedriva en verksamhet krävs ett engagemang från spelare, ledare och föräldragruppen.

Det är föreningen som möjliggör att verksamheten kan upprätthållas och genom att arbeta för föreningen skapas möjligheter för alla lag och den enskilde spelaren att utvecklas.

Som ledare för det enskilda laget är det naturligt att vilja prestera så bra som möjligt och visa resultat. Här måste ledaren underordna sig föreningens inriktning att prioritera den enskilda spelaren för att därmed skapa möjlighet till utveckling och framgång för föreningen.

Att ställa upp på föreningens aktiviteter för att bland annat skapa ekonomi för hela verksamheten skall vara en självklarhet.

## Målsättning för BK Sport

### Generella mål

- Att erbjuda så många barn, ungdomar och vuxna som möjligt att vara delaktiga i BK Sport.
- Att ge ungdomar en meningsfull och fostrande fritidssysselsättning samt utveckla våra idrottsliga förmågor.
- Att bedriva en breddidrott med god kvalitet.
- Att hålla ett representationslag i Södermanlands Fotbollförbunds seriesystem för damer och herrar.
- Att hålla ett utvecklingslag i SöFF:s seriesystem en serie under representationslagets serieplacering.
- Att behålla så många spelare och ledare som möjligt inom BK Sports fotboll.
- Att verksamheten skall skapa förutsättningar att ha roligt tillsammans.

### Mål för den Sociala Verksamheten

- Att fostra spelarna till ansvarskännande människor. De ska visa respekt för regler och normer, både inom idrotten men även i samhället i övrigt, samt respektera andra människor, både vuxna och barn.
- Utveckla barn och ungdomar samt tillsammans med vuxna ge dem en möjlighet till att finna gemenskap och ett rikt fritidsintresse byggt på ett aktivt medlemskap i föreningens verksamhet.
- Att skapa klubbkänsla där spelarna är stolta över BK Sport och agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen. Ledare och seniorspelare skall vara goda förebilder för våra barn- och ungdomsspelare.
- Att de som slutar sin aktiva idrottskarriär stannar/återkommer till föreningen i form av ledare, sponsorer.
- Att engagera så många som möjligt av Eskilstunas innevånare och skapa intresse för vår verksamhet.

### Mål för den Idrottsliga Verksamheten

- Att hålla en hög kvalitet på all verksamhet inom klubben. Detta förutsätter god utbildning och bra möjligheter till egen utveckling för både ledare och spelare.
- Att genom en stor bredd på verksamheten skapa ett stort urval för framtida seniorspelare.
- Att utveckla föreningens talanger och idrottsintresserade så att de stannar i BK Sport.
- Att utveckla föreningens egna ungdomar till spelare i föreningens representationslag, damer och herrar.
- Att vid matcher uppträda med ödmjukhet och tillämpa fair play.
- Att skapa möjligheter till avancemang i seriesystemet för representationslagen genom utveckling av egna spelare.

### Delmål för idrottslig och social verksamhet samt regler och krav

#### Kränkande särbehandling

De företeelser som i vardagligt tal brukar kallas för mobbing, psykiskt våld, social utstötning och trakasserier – även sexuella trakasserier kan sammanfattande benämnas kränkande särbehandling.

Kränkande särbehandling tolereras inte inom BK Sports verksamhet.

Alla människor har ett lika värde oavsett kön, ålder, etnisk/kulturellt ursprung, religion, sexuell läggning samt fysiska och/eller psykiska funktionshinder.

Ingen som verkar inom BK Sport skall utsättas för kränkande särbehandling utan alla skall känna sig trygga och säkra i vår miljö.

Ledare inom BK Sport skall tydligt markera att kränkande särbehandling inte får förekomma och skall genom att ta händelsen på allvar visa att detta inte accepteras.

Om tecken på kränkande särbehandling visar sig skall motverkande åtgärder snarast vidtas, och följas upp.

Påföljder för den eller de som trakasserar:

I första hand personliga samtal där missförhållandet påtalas och att beteendet inte kan tolereras och omedelbart måste upphöra samt underrättelse till föräldrar om problemet.

Om inte det personliga samtalet medför bättring kontaktas sociala myndigheter och ev. polisanmälan görs.

Vid grova kränkningar som sexuella övergrepp skall alltid polisanmälan ske.

## **Droger**

Droger och idrott hör inte ihop. Dessa frågor behandlas i BK Sports drogpolicy.

## **Spelarinflytande**

Det skall eftersträvas att spelarna får vara med och planera och påverka verksamheten. T.ex. i form av ett spelarråd och att få ta ansvar för övningar under träningen.

Att vara med och utformar gemensamma ordningsregler för laget för hur spelarna skall uppträda på och utanför planen är viktigt. Reglerna får inte strida mot BK Sports policy och fotbollens inriktningsdokument.

## **BK Sports – medlem**

Alla, spelare och ledare, skall vara medvetna om att vi alltid representerar BK Sport under träning, match, cuper och på fritiden när kläder med BK Sports logotyper används.

Att representera BK Sport innebär att uppträda på ett korrekt sätt som ger BK Sport ett gott anseende.

Tre regler som överspannar alla nedan beskrivna faser är att spelarna skall vara medlem i BK Sport, betala deltagaravgift och alltid använda benskydd vid varje träning och match som genomförs i BK Sports regi.

## **Utbildningsfaser**

Barn är barn och inte små vuxna.

Barn och ungdomar ska tränas med metoder som är anpassade till deras mognad.

Rätt träning i rätt ålder är en förutsättning för att nå optimal utveckling.

Utbildningen sker långsiktigt och ska följa spelarens egen mognad.

Ungdomsträningen kan delas in i olika utbildningsfaser. Dessa baseras på barnens utveckling och förutsättningar att lära in saker i olika åldrar.

Var sak har sin tid och kan inte påskyndas. Det kan skilja många år utveckling inom en åldersgrupp, vilket gör att det krävs omdöme och fingertoppskänsla vid val av träningsmetod. De olika faserna går i varandra. Träningen övergår gradvis från en fas till nästa fas.

Vi delar in de olika faserna i fem delar som var och en har sin egen inriktning.

För varje fas anges nedan målsättning, träningsinnehåll, social verksamhet och regler/krav.

För att verksamheten skall kunna bedrivas på bästa möjliga sätt krävs det att vi jobbar mot samma mål och efter samma regler inom hela BK Sport.

För att få trivsel och spelglädje i laget är det viktigt att även ha andra aktiviteter vid sidan av planen.

Att skapa gemensamma aktiviteter med övriga åldersgrupper medför ökad klubbgemenskap.

För att vi skall ha möjlighet att uppnå målen för BK Sport skall följande delmål eftersträvas att uppnås för de olika faserna (åldersgrupperna).

## **Fotbollsskola – 7 år**

Här skall intresset för fotboll väckas genom att leka fotboll.

Vi hoppas väcka nyfikenheten/intresset för att älska fotboll. Vi försöker att aktivera och utveckla koordination med hjälp av boll och lek. I fotbollsskolan finns inte att barnen gör fel. De gör mer eller mindre rätt.

## **Nybörjarfasen 8 – 9 år**

Här skall intresset för fotboll fortsätta att stimuleras genom att spela och leka fotboll.

I nybörjarfasen ska träningen inriktas på att utveckla förmågan att kombinera olika grundfärdigheter som att springa – hoppa, springa – kasta, balansövningar och samarbete. Inriktningen är att ha roligt och utveckla koordination och teknik.

Fotbollsträningen ska anpassas till barnens mognadsnivå och utveckla ett allmänt och brett rörelsemönster.

Träningen ska inriktas mot allsidig träning.

Åldern 8 – 9 år är gyllene ålder för teknikträning. Isolerad teknikträning och smålags spel ska dominera. Tänk på att inte försöka lära ut för mycket. Barnen ska utvecklas under lång tid.

Att ha få övningar och många repetitioner under lång tid ger ett bättre resultat. Det är bättre att lära sig några få saker bra, innan man går vidare istället för att försöka hinna med så många saker som möjligt.

Det är viktigt att försöka få barnen att förstå att alla spelpositioner i laget är lika viktiga.

***Bilaga 1 skall läsas här se sida 10.***

## **Inlärningsfasen 10 – 12 år**

Här ligger inriktningen på inlärnin g av rätt teknik samt att lära sig förstå fotboll.

I inlärningsfasen ska spelarnas tekniska och taktiska färdigheter förbättras ytterligare. Vi skall få spelarna att tänka fotboll. Tempot höjs på träningar och inriktning på situationsanpassad (matchlik) träning. De saker som man lärt sig tidigare ska nu övas i högre tempo och nya övningar ska läggas till. Mognad och utveckling skiljer mycket inom laget. Tänk på att inte lära för mycket för fort. Se till att alla ges möjlighet att få rätt utförande på övningarna innan tempot höjs. Ett träningspass skall bestå av uppvärmning, färdighetsövningar samt nedvarvning och stretching.

Teoretisk utbildning ingår.

Uppmuntra barnen att träna på egen hand eller i grupp på fritiden.

Uppmuntra barnen att utöva andra idrotter under fotbollens lågsäsong.

Ingen eller dålig uppvärmning är ofta en bidragande orsak till muskel-, sen- och ledsador. Värmer man upp ordentligt inför träning och matcher så minskar man risken för skador, ökar sin prestationsförmåga och förbättrar sin teknik. Uppvärmning bör ske i form av enkla övningar med boll. Exempel på uppvärmningsövningar är teknikringen, nummerboll, kvadraten, Ajax-triangeln, teknikövningar, slalombana, snabbhetsträning (i slutet av uppvärmningen) etc. Under och direkt efter uppvärmningen kan man med fördel göra korta töjningar, d v s muskeln hålls i ett läge nära ytterläget i några få sekunder.

Exempel på spelmoment kan vara matchspel som små mål, sjuanna, matchliknande övningar som spelbredd, spelbar, spelavstånd, skott, anfall, försvar, inkast, hörnor, frisparkar etc.

Nedvarvning och stretching bör göras vid varje tränings- och matchtillfälle och kan utföras på sidan av planen. Exempel på nedvarvning är slalombana, 2 och 2 med 1 boll etc. Det är viktigt med lågt tempo.

***Bilaga 2 skall läsas här se sida 11.***

## **Utvecklingsfasen 13 – 16 år**

Här läggs mycket arbete på inlärnin g av teknik tillsammans med fart. Förståelse för fotboll både teoretiskt och taktiskt. Här krävs mer av varje spelare, både vad det gäller träningsmängd och engagemang.

Tempot ökas ytterligare på träningar och matcher och ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare. Det ställer även krav på högre fysik status på spelarna.

Kraven på närvaro ökar.

Spelarnas kreativitet skall särskilt utvecklas.

Exempel på spelmoment kan vara matchspel som små mål, sjuanna, 11-manna, matchliknande övningar som spelbredd, spelbar, speldjup, spelavstånd, skott, anfall, försvar, inkast, hörnor, frisparkar, offside etc.

Spelarna skall skolas in i 11-manna fotbollen. De skall få utbildning på alla platser i laget, men med en inriktning mot specialisering. Spelarna skall också lära sig de vanligaste fotbollstermerna så teori skall vara en naturlig del av träningen. Eftersom det kan skilja många år i mognad mellan två individer med samma biologiska ålder bör hänsyn tas vid matchning av spelarna. "Tidigt" utvecklade spelare skall spela mot jämbördiga spelare men även sent utvecklade spelare ska kunna erbjudas utbildning som är på rätt nivå. Var inte rädd för att släppa spelare till andra årgångar både uppåt och nedåt. Låt dem ibland prova på att träna i svårare eller lättare omgivning.

Vid skador ska ledare se till att rehabiliterande träning finns och att de genomförs både i laget och på egen hand. Ingen eller dålig uppvärmning är ofta en bidragande orsak till muskel-, sen- och ledsador. Värmer man upp ordentligt inför träning och matcher så minskar man risken för skador, ökar sin prestationsförmåga och förbättrar sin teknik. Uppvärmning bör ske i form av enkla övningar med boll. Exempel på uppvärmningsövningar är teknikringen, nummerbollen, kvadraten, Ajax-triangeln, teknikövningar, slalombana, snabbhetsträning (i slutet av uppvärmningen) etc.

Under och direkt efter uppvärmningen kan man med fördel göra korta töjningar, d v s muskeln hålls i ett läge nära ytterläget i några få sekunder.

Stretching utökas till att både behålla men även förbättra rörligheten i muskler och ledar. Fortfarande gäller att stretching ska ske med egen kraft och tyngd. Det bör endast utföras efter träning och under kontroll av ledare. Nedvarvning och stretching bör göras vid varje tränings och matchtillfälle och kan utföras på sidan av planen.

***Bilaga 3 skall läsas här se sida 13.***

## **Prestationsfasen 17 – 19 år**

Här börjar spelaren vara färdigutbildad och ska istället underhålla och utveckla sin kunskap.

Denna fas gränsar till representationslagets målsättningar och bör ske i nära samarbete. Det skall finnas en uttalad plan för hur spelare kan övergå till seniorverksamheten.

Ambitionen är att de bästa spelarna skall ges möjlighet att provträna med A-truppen samt spela i utvecklingslaget.

### **Träning**

Träning 2 – 4 gånger per vecka under tävlingssäsong. 1-2 gånger under icke säsong, samt match.

Träningsmängden är beroende på ambitionsnivå.

Här skall talangerna utvecklas till riktigt duktiga fotbollsspelare. Genom förtroende från ledare har talangen störst möjlighet att utvecklas. Spelarna måste älska fotboll för att orka träna och satsa så mycket som krävs. Fram till denna fas klarar man sig på talang, men nu krävs det hårt arbete, motivation och tålamod på väg fram till senior. Ambitionen är att fånga upp spelare som ledare i yngre lag.

### **Social verksamhet:**

- Alla i spelartruppen som tränar skall få spela matcher. Uttagning till match skall ske utifrån träningsviljan.
- Alla uttagna/ombyttas spelare skall spela. Om man ställer upp med ex.vis 16 spelare börjar 11 på plan, men alla 16 tillhör laget och skall spela. Speltid för enskild spelare kan variera men strävan är dock att samtliga spelare skall få speltid.
- Gemenskap och fair play ska betonas.

### **Regler/krav**

Vi har alla ett ansvar gentemot varandra och följande regler anser BK Sport skall gälla för spelare, ledare och föräldragruppen

- Spelare som börjar en säsong skall fullfölja hela säsongen (**inte sluta mitt i**) om inte speciella skäl föreligger, t.ex. flytt från orten, sjukdom eller skada.
- Vid förhinder till träning och match skall tränare eller lagledare meddelas i förväg (ej med bud via kompisar).

## **Ledarrollen i BK Sport**

Ledarroller i respektive lag bör minst bestå av ansvarig tränare, lagledare och administratör för laget. Det är av vikt att försöka engagera så många som möjligt från föräldragruppen för de olika arbetsuppgifterna utanför fotbollsplanen. Syftet att dela upp olika ansvarsområden med definierade uppgifter är att säkerställa att inget ska missas i förberedelser, träningar, information etc.

Att ha för få personer som skall genomföra alla nödvändiga uppgifter ger sämre förutsättningar för laget och stor risk att ledare inte orkar slutföra sitt åtagande.

### **Lagledare**

- Administrera information till spelare/föräldrar.
- Tillsammans med tränare upprätta årsplanering.
- Ansöker om träningstider, inom- och utomhus.
- Ansvarar för att föra närvarokort som ligger till grund för kommunalt och statligt aktivitetsstöd.
- Ansvarar för material exempelvis västar, bollar, matchställ.
- Upprätta telefonlista och e-postlista.
- Uppdatering av spelartrupp till kansliet och hemsidesansvarig.
- Kontroll mot kansliet att medlems- och verksamhets- avgifter är betalda.
- Administrera dispenser, registreringar samt licenser av spelare.
- Ordna domare till seriematcher samt utbetala arvode till domaren.
- Delta på interna lagledarmöten.

### **Ansvarig Tränare**

- Ansvarar för att BK Sports inriktning efterlevs.
- Ansvarar för match- och träningsplanering under året.
- Ansvarar för att uppsatta mål hålls.
- Ansvarar för genomförande av träning.
- Ansvarar för coachningen av laget.
- Ansvarar för insamling av material efter träning/match.
- Kallar till match/träning/lag aktiviteter.
- Delta på tränarutbildning arrangerade av BK Sport eller SvFF.
- Delta på interna tränarmöten.

### **Administratör för laget**

- Ansvarar för hemsidan för laget.
- Ansvarar för att allt som finns på hemsidan är etiskt korrekt.
- Upprättar och hjälper lagledaren så att telefonlista och e-postlista.
- Kontaktperson gentemot föräldragrupp för uppgifterna kring lagets interna verksamhet, föreningsuppdrag ex. lotterier, bollkallar, bingoarbete, kioskverksamhet, körscheman etc.etc.
- Delta på interna lagledarmöten.

### **Ledareetik**

Ledare inom BK Sport skall ge spelarna en bred och bra kunskap i fotbollens grundstenar och inte sätta tabell-placering och matchresultat främst.

Ledarna skall värna om gemenskapen, sammanhållningen och kamratandan samt ge ungdomarna en positiv livssyn på medmänniskor. För att på ett bra sätt leva upp till dessa krav är det viktigt att varje ledare agerar enligt följande:

- Att på ett positivt sätt coacha, uppmuntra och motivera spelare under träning och matcher.
- Att skapa bra relationer med motståndare och domare.
- Att följa BK Sports utbildningsplan och laguttagningsprinciper för ungdomsverksamheten.
- Att se matcher som ett träningspass, ett led i spelarens utbildning till junior- och senior spelare.
- Att låta spelarna spela på olika platser i laget för att ge dem en allsidig utbildning.
- Att agera efter att det kan skilja många år i mognad mellan två individer med samma biologiska ålder så att hänsyn tas vid matchning av spelarna.
- Att tillgodose spelarens utveckling och mognad och ge möjlighet att delta i träning och spel i högre åldergrupp.
- Att stimulera ungdomarna att delta i olika idrotter, särskilt under ”ickesäsong” för att tillgodose hela kroppens motorik.

### **Ledarutbildning**

BK Sport bekostar ledarnas utbildning. Utbildningarna kan t ex bestå av Svenska fotbollsförbundets utbildningsutbud, studiecirkel och föreläsningar arrangerade av SISU och egna arrangerade utbildningar.

SvFF har en fastslagen utbildningsstege för tränare/ledare. BK Sports inriktning är att ledarna skall uppfylla delar av SvFF utbildningsstege för de olika faserna.

BK Sports målsättning att bedriva en hög kvalitet i verksamheten förutsätter att ledarna erbjuds och också genomför den utbildning som BK Sport anger för respektive fas.

### **Interna BK Sport-möten**

Förutom Ungdomssektionens planeringsmöten (Höst – Vårträff) förekommer två olika inriktningar på möten, tränarmöten och lagledarmöten.

**Tränarmöten** har till syfte att stimulera ansvarig och assisterande tränare att upprätthålla kompetensen som ungdomsledare i BK Sport. Tränarmöten kommer att innefatta ex. tränings upplägg, matchsituationer, spelövningar, skadekurs, målvaktsträning m.m. Här krävs obligatorisk närvaro för tränare ur alla åldergrupper och bör genomföras 1 gång under säsongen november till februari.



**Lagledarmöte** har till syfte att ta upp ämnen som hör lagledarens arbetsuppgifter.

Träffarna tar också upp ämnen som inkomstbringande aktiviteter, sektionsovergripande aktiviteter, inbjudningar avseende serier och cuper, skadekurs, bollkallar, egna arrangerande cuper, administrativa uppgifter m.m. Här krävs obligatorisk närvaro för ledare ur alla åldersgrupper och bör genomföras 1 gång innan vårstart och 1 gång under hösten.

### **Föräldrarollen**

Det går inte att starta lag när de är små utan föräldrars engagemang. Vi har inte ledare som sitter i garderoben och väntar, utan där måste föräldrarna ställa upp från början.

Föräldrarna är en **viktig resurs** för vårt arbete med ungdomsfotbollen. De allra flesta ledare inom BK Sport är föräldrar med en viss uppgift som t.ex. tränare, lagledare mm.

Det finns många andra uppgifter som föräldrar kan hjälpa till med. Ex. på ansvarsfördelning över vissa åtaganden visas överskådligt enligt nedan.

Som föräldrar har du ett stort inflytande över ditt barn. Du kan påverka barnets förhållande till idrotten, föreningslivet, ledare och lagkamraterna.

Ditt stöd behövs, men det behövs även insikt om föreningens mål och riktlinjer. Det förekommer ibland att föräldrar ser kortsiktigt och resultatnriktat på verksamheten, betraktar barn som ”små vuxna” samt glömmer ungdomarnas stegvisa och ibland oregelbundna utveckling.

Vid de tillfällen våra pojkar och flickor åker på turnering bör barnen bo tillsammans med sina lagkamrater och ledare. Vi vill gärna att föräldrar är med på cuper etc. men bör då inte bo tillsammans med barnen. Detta för att ungdomarna skall lära sig bo i grupp med lagkamrater, ta ansvar för egna och andras saker och åsikter.

- BK Sport har ett stort informationsansvar gentemot föräldragruppen om verksamheten.
- BK Sport skall informera om mål och riktlinjer för verksamheten.
- BK Sport skall stimulera lämpliga föräldrar att bli ledare.
- Inom BK Sport är det ledarna som har vårt uppdrag att utbilda spelarna och leda lagen. Eventuella problem kan tas upp med ledarna men ej under träning eller match.
- BK Sport skall motivera föräldrar till att medverka i verksamheten genom sammankomster och projekt för allas trivsel och för att stärka sektionens ekonomi.

### **Föräldraetik**

Exempel på hur föräldrar på ett bra sätt kan stötta sitt barn inom fotbollen är följande:

- Se till att Ditt barn kommer i god tid till träningar och matcher samt att de alltid har rätt utrustning ex. benschydd.
- Lär barnen rätt hygien efter träning och match.
- Följ så ofta som möjligt Ditt barn till träning och match.
- Hjälp föreningen med de tjänster som föreningen ber Dig om, t.ex. bilkörning, kioskverksamhet, bingo m.m. Stöd gärna vår verksamhet genom medlemskap i BK Sport.
- Låt föreningens ledare ansvara för barnet under match eller träning. Din inblandning kan verka förvirrande för barnet.
- Ta del av information som kommer från föreningen i form av lappar, möten.m.m.
- Låt barnet och Du själv ha roligt med fotbollen i BK Sport.
- Uppmuntra i med och motgång. Kritisera inte utan ge positiv och konstruktiv (vägledande) kritik.
- Fråga om matchen var spännande och rolig – inte om resultat och målgörare.
- Belöna inte ditt barn med pengar för gjorda mål. Får barnet spela i försvaret så kanske han/hon inte gör sitt bästa där.
- Uppmuntra alla spelare i laget – inte bara Ditt eget barn.
- Tänk på att det är Ditt barn som spelar fotboll – inte Du.
- Ställ inte för höga krav på ditt barn, tänk på att han/hon inte är en färdigutbildad fotbollsspelare
- Se på domaren som en vägledare som även gör sitt bästa för att göra en bra match.

## ***Bilaga 1 till BK Sports Mål- och riktlinjer.***

### **Mål**

- Genom lekfull träning stimulera barnens intresse för fotboll och lära dem grundläggande teknik genomföra koordinationsövningar.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera regler.
- Stimulera barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.

### **Individuellt mål**

- Pass till bestämd spelare med båda fötter.
- Mottagning med kontroll båda fötter.
- Behärska en fint (översteg etc.)

### **Träning**

1 gång/vecka och skall karakteriseras av

- Mycket bollkontakt. 1 boll/barn.
- Enkla och få övningar.
- Leka med och utan boll.
- Teknik, bollbehandling
- Små lags spel med 3 – 5 spelare/lag. Alla skall vara delaktiga.

### **Teknisk träning:**

- Finter och dribblingar.
- Passningar och mottagningar med båda fötterna.
- Skott med båda fötterna (få göra mål)
- Vändningar med båda fötterna.
- Nicka.
- Bollkänsla.
- Inkast.
- Målvaktsteknik.
- Visa sig spelbar och spelbredd (anfall).

### **Social verksamhet:**

- All träning är helt frivillig. Vid förhinder till träning och match skall tränare eller lagledare meddelas i förväg (ej med bud via kompis).
- Det skall eftersträvas att alla får spela lika mycket och på olika platser i laget.
- Gemenskap och fair play ska betonas.
- Engagera föräldragruppen.

### **Regler/krav**

- VI har alla ett ansvar gentemot varandra och följande regler anser BK Sport skall gälla för alla spelare, ledare och föräldragruppen.
- Barnen skall respektera tränare och varandra.

## ***Bilaga 2 till BK Sports Mål- och riktlinjer***

### **Mål**

- Stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik spelförståelse och fotbollens spelregler.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och fungera i grupp samt respektera regler.
- Både de som gäller på fotbollsplan och övriga i samband med att man representerar BK Sport.
- Spelarna skall förstå dom olika rollerna i laget.
- Kunna vad termerna spelbar, spelavstånd, spelbredd innebär.
- Kunna försvarssida.
- Fortsatt stimulans till barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.

### **Individuella mål**

Följande individuella mål bör vara uppfyllda

- Vad är passningsskugga
- Passning med vrist
- Skott med vrist och fotens insida
- Byta riktning i fart
- Vändning i fart med kontroll
- Väggspe
- Bollmottagning i fart
- Målvaktens fallteknik vid låga bollar
- Målvaktens positioner vid skott och närspel.
- Målvaktens placering vid fasta situationer.

### **Träning**

2 gånger/vecka skall karakteriseras av:

- Teknik – Bollbehandling
- Små lags spel med 3-5 spelare per lag
- Spelförståelse i anfallsspel
- Fotbollssnabbhet med boll.
- Uthållighet med boll i spel

### **Teknisk träning:**

- Finter och dribblingar
- Passningar med båda fötterna
- Mottagningar med båda fötterna
- Skott med båda fötterna (få göra mål)
- Driva med boll med båda fötterna – riktningsförändringar.
- Bollkänsla

### **Social verksamhet:**

- Alla som tränar skall få spela matcher.
- Det skall eftersträvas att alla får spela och på olika platser i laget.
- Gemenskap och fair play ska betonas.

### **Regler/krav**

- Vi har alla ett ansvar gentemot varandra och följande regler anser BK Sport skall gälla för spelare, ledare och föräldragruppen.
- Spelare som börjar en säsong bör fullfölja hela säsongen (inte sluta mitt i) om inte speciella skäl föreligger, t.ex. flytt från orten, sjukdom eller skada.
- Vid förhinder till träning och match skall tränare eller lagledare meddelas i förväg (ej med bud via kompis)

## ***Bilaga 3 till BK Sports Mål- och riktlinjer***

### **Mål**

- Stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och spelförståelse.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och fungera i grupp samt respektera regler.
- Fortsatt stimulans till barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.
- 13-åringarna skall kunna press, markering och täckning avseende försvar.
- 14-åringarna skall kunna omställningar i anfall och i försvar: zon markering, man-man markering.

### **Individuella mål:**

Följande individuella mål bör vara uppfyllda

- Passning och mottagning på markerad spelare.
- Inkast i försvar och anfall.
- Skapa och spela på ytor
- Överlämning och överlappning
- Använda målvakt som sista back
- Fasta situationer (hörnor, frispark i anfall och försvar, straff).
- Målvakt agera som back.
- Målvakt styr spelet bakifrån.
- Målvaktens igångsättning av spel.

### **Träning**

2 – 3 gånger/vecka ska karakteriseras av:

- Teknik – Bollbehandling
- Små lags spel med 3 – 5 spelare per lag.
- Spelförståelse i anfalls- och försvarsspel.
- Fotbollssnabbhet med boll – explosivitet.
- Uthållighet med boll i spel.
- Styrka och uthållighet.

Träningarna bör ha följande indelning:

- Uppvärmning 30- 40 min.
- Spelmoment 30 – 50 min.
- Nedvarvning 10 min.
- Stretching 10 min.

### **Taktisk träning anfall:**

- Spelbar, Spelbredd, Spelavstånd, Speldjup och Omställningar.

### **Taktisk träning försvar:**

- Försvarssida, Press, Markering, Täckning, Zon markering, Man-man markering, Kombinationsmarkering.

### **Social verksamhet:**

- Alla i spelartruppen som tränar skall få spela matcher. Uttagning till match sker i utifrån träningsviljan. Uttagning kan också ske baserat på motstånd, dvs. mot ett bättre lag ställer vi upp med ett lag som matchar detta utifrån hur långt individerna har kommit i sin utveckling. Strävan är att lika mängd träning skall ge ungefär lika många matcher, dock kommer ingen millimeterrättvisa att uppnås.
- Alla uttagna/ombytta spelare skall spela. Om man ställer upp med exempelvis 16 spelare börjar 11 på plan, men alla 16 tillhör laget och skall spela. Det är tränarens/coachens uppgift att se till att laget klarar hela matchen utan att tappa kraft pga. Byten, dvs. hela tiden skapa balans i laget utifrån det spelarmaterial denne har tillgång till. Speltid för enskild spelare variera.

### **Regler/krav**

- Vi har alla ett ansvar gentemot varandra och följande regler anser BK Sport skall gälla för alla parter.
- Spelare som börjar en säsong bör fullfölja hela säsongen (inte sluta mitt i) om inte speciella skäl föreligger, t.ex. flytt från orten, sjukdom eller skada.
- Vid förhinder till träning och match skall tränare eller lagledare meddelas i förväg (ej med bud via kompis).

## **Inom BK Sport jobbar vi utifrån dessa ledstjärnor.**

### ➤ **BK Sport fotboll/ledare**

Alla skall känna sig välkomna att delta i verksamheten som BK Sport bedriver.  
Inom BK Sport skall en god kamratskap finna mellan alla tjejer och killar.

- **Inom BK Sport skall vi eftersträva att genomföra gemensamma aktiviteter över åldergränserna.**
- **Alla ledare, fotbollsutövare och föräldrar, skall gemensamt verka för att BK Sport skall vara välkomnande med en rolig verksamhet och god kamratskap som är utvecklande för individen både socialt och fotbollsmässigt samt ge fostran i grupp med positiv framtoning.**
- **BK Sports fotboll skall uppfattas som sportsliga och ärliga motståndare med kunniga och engagerade ledare.**
- **BK Sport´s policy och fotbollens inriktningsdokument skall vara välkänd för alla inom verksamheten, ledare, idrottsutövare och föräldrar.  
Spridning av policyn och inriktningsdokumentet skall ske genom ledarmöten, spelarmöten, föräldramöten och BK Sports hemsida [www.bksport.se](http://www.bksport.se)**
- **Inom BK Sport respekterar vi domaren som matchledare.  
Det är lagets ledning som coachar laget.  
Som publik hejar vi fram vårt lag på ett positivt sätt.  
Spelare, ledare och publik som representerar BK Sport skall ej uppträda nedvärderande mot domare och motståndare.**
- **Inom BK Sport utformar varje lag gemensamt sina ordningsregler för laget, som inte strider mot BK Sports policy och fotbollens inriktningsdokument, för hur vi skall uppträda på och utanför planen.**

## **Spelare**

- **Du som spelare är en del av ett lag i BK Sport  
Tänk på att det är många som är beroende av ditt deltagande och engagemang vid både träning och match.**
- **Som spelare deltar du i verksamheten för att du själv vill.  
Din egen utveckling styrs av hur du själv engagerar dig och genomför övningarna under träning.  
Du deltar för din egen skull och inte för att uppfylla någon annans vilja.**

## **Föräldrar**

- **Ett positivt föräldrastöd för ungdomarna ger BK Sport möjlighet att bedriva en väl fungerande verksamhet.  
Genom att bidra med olika arbetsinsatser inom BK Sport ger vi ungdomarna en meningsfull fritidsaktivitet.**
- **Genom att uppmuntra och engagera dig i ditt barns fotbollsutövande skapar du goda förutsättningar för många barn att delta i BK Sports fotbollsverksamhet.**

## Aktuella Fotbollstermer inom BK Sport.

### Grundförutsättningar i anfallsspel:

- **Spelavstånd** är avståndet mellan bollhållare och övriga medspelare
- **Spelarebredd** är att utnyttja planens bredd
- **Speldjup** är att utnyttja planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren.

### Anfallstermer:

- **Andra våg** är de spelare som har sina positioner bakom de främre. Anfallsspelarna och som tar djup vid ett avslutningsförsök, ofta vid inlägg och hörnor.
- **Avledande löpning** är när en markerad spelare först löper åt ett håll och sedan snabbt ändrar riktning för att bli spelbar.
- **Avslut** är när ett anfall avslutas med ett målförsök, vanligtvis med skott eller nick.
- **Crossboll** är en lång passning från den ena kanten av planen till den andra kanten.
- **Dribbla** är att med bollen under kontroll passera en motspelare.
- **Driva** boll är att löpa med bollen under kontroll över fri spelyta.
- **Finta** är att med kroppsrörelser försöka få motspelaren att tro att denna ska göra en sak men istället gör något annat. Exempel på finter är: Balansfint, Cruyffint, Hälfint, Passningsfint, Skottfint, Överstegsfint.
- **Passningsskugga** är området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilket bollhållaren inte kan passa.
- **Skapa yta** är att förflytta sig med eller utan boll för att ge spelutrymme för sig själv eller för sin medspelare.
- **Spelbar** är att placera sig så att bollhållaren får ett passningsalternativ, undvika att hamna i passningsskugga.
- **Spel på markerad spelare** är när bollhållaren passar till en medspelare trots att denne är markerad.
- **Understöd i anfallsspel** är när en spelare gör sig spelbar bakom bollhållaren (som är i riktning mot det egna målet) så att bollhållaren kan passa bakåt.
- **Uppspel** är att med en eller flera passningar spela bollen inom laget från ett eget försvarsområde till motståndarens planhalva.
- **Utmana** är när bollhållaren avsiktligt driver mot (söker upp) en motspelare för att dribbla eller skapa problem för denne.
- **Väggspel** är när bollhållaren använder en medspelare som vägg för att passera en motspelare.
- **Vända spelet** är att flytta spelet från en del av planen (ofta ena sidan) med en eller flera passningar för att få bättre spelutrymme på annan del av planen.
- **Överlappning** är när bollhållaren får hjälp av en medspelare, som från en position bakom bollhållaren löper upp utanför denne som ett passningsalternativ i anfallsriktningen.
- **Överlämning** är när bollhållaren lämnar över (släpper) bollen till en mötande medspelare för att åstadkomma en för motståndarna överraskande riktningsförändring.

### Grundförutsättningar i försvarsspel

- **Markering** är att befinna sig på försvarssidan om en motspelare och helst så nära att den som markerar kan bryta en felaktigt slagen eller dåligt mottagen passning. I begreppet markering förekommer dessutom två varianter som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar.
- **Närmarkering** är att befinna sig så nära en motspelare att den som markerar direkt kan bryta en passning, eller att vinna bollen av motspelaren. Närmarkeringen förutsätter i regel spel med libero.
- **Avståndsmarkering** är att befinna sig på – och prioritera – försvarssida om en motspelare, men inte så nära att den som markerar utsätter sig själv bli passerad av en eventuell passning till den som markeras.

### Det finns olika sätt att spela markeringsförsvar:

- **Kombinationsmarkering** är en kombination av zon – och man – man- markering. Inom respektive zon markera de försvarande den motståndare som finns där. Om däremot motståndarna byter zon i så kallade svåra lägen när bollen finns nära eget straffområde – fullföljer försvararna sina markeringar oavsett om motståndarna byter zon eller ej.
- **Man – man markering** innebär att den försvarande markerar en bestämd motståndare, var denne befinner sig på planen. Men när det egna laget har bollen deltar den tidigare försvararen i anfallsspelet.
- **Punktmarkering** är en extrem form av man-man markering där försvarsspelaren markerar en förutbestämd motspelare under hela matchen och bara sporadiskt deltar i anfallsspelet.

- **Zonmarkering** utgår från en tänkt zonindelning i planens längdriktning. Varje spelare ansvarar för sin zon och ska markera den motståndare som uppträder där. Zonområdet kan variera beroende på motståndarnas positioner. I detta markeringsystem byter försvarsspelarna motståndare om dessa skiftar plats i sidled.
- **Press** är när en spelare i det försvarande laget attackerar (pressar) bollhållaren för att förhindra denne att driva eller passa bollen framåt.
- **Täckning** är när en försvarande spelare väljer att inte markera någon motspelare utan istället bevaka en viss yta av planen. Täckning är vanligare ju längre bort från bollen den försvarande spelaren befinner sig.
- **Understöd** är när en försvarsspelare hjälper den motspelare som pressar motståndarnas bollhållare. Om den som pressar blir överspelad ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att erövra bollen.