

2019

Kronängs IF

Den svartvita tråden



KRONÄNGS IF

Styrelsen
Kronängs IF
2019-03-27

Innehåll

1. Inledning	3
2. Huvudprinciper – Anfallsspel	3
3. Huvudprinciper – Försvarsspel	4
4. Träning och matcher för olika åldersgrupper	4
4.1. Åldersgruppen 7-9 år	4
4.2. Åldersgruppen 10-12 år	4
4.3. Åldersgruppen 13-14 år	5
4.4. Åldersgruppen 15-16 år	5
5. Träningssinnehåll	5
6. Utbildningsplan	6
6.1. Utbildningsmål - tränare	6
6.2. Fotbollsskola	7
6.3. Talangutveckling – coachning	7
6.4. Turneringspel	7
7. Drogpolicy	8
8. Förväntningar på aktiva och andra intressenter	8
8.1. Att vara spelare i Kronängs IF innebär:	8
8.2. Att vara ungdomstränare i Kronängs IF innebär:	9
8.3. Att vara lagledare i Kronängs IF innebär:	9
8.4. Att vara förälder inom Kronängs IF innebär:	10

1. Inledning

Dokumentet Den svartvita tråden ska vara en hjälp och vägledning för ledare, spelare och föräldrar i hur vi spelar fotboll enligt Kronängs IF:s spelidé som är: vi ska ha ett snabbt passningsspel där vi söker problemlösningar och nya ytor. Att ha en spelidé som involverar hela laget gör att vi spelar fotboll som är rolig och utmanande för spelarna samtidigt som det blir underhållande för publiken. Tack vare det större kravet på bollbehandling och spelförståelse utvecklar vi också bättre fotbollsspelare.

”Det är alltid mer utvecklande att üga boll än att jaga den”

2. Huvudprinciper – Anfallsspel

Spelarnas förmåga att spela anfallsspel mot samlat försvar ska betonas och utvecklas. Grundförutsättningarna för anfallsspel ska alltid uppfyllas (spelbredd – speldjup – spelbarhet – spelavstånd). Att arbeta i största utsträckning med systemet 4-3-3 på 11 mot 11 och 4-1-3 på 9 mot 9.

Spelaren och bollen

1. Alla spelare, inklusive målvakt, ska via en god bollkontroll skapa förutsättningar för en trygg, konstruktiv och anfallsinriktad uppbyggnad av anfallsspelet.
2. Passningsspelet ska prioriteras och utvecklas. Passningsbeslut ska grundas på goda värderingar kopplat till förmågan att förstå o praktisera spelidén.
3. Vinklar och diagonaler ska sökas i passningsspelet och syfta till att ge medspelare en anfallsinriktad position i mottagningsmomentet och därmed även goda möjligheter till offensiva beslut.
4. Bollinnehavare ska i första hand erövra attraktiva ytor genom att ta sig förbi motståndare genom att passa eller själv driva, alternativt utmana motståndare och med hjälp av medspelare och anfallsvapen skapa och utnyttja numerära överlägen. I andra hand genom att utmana motståndare och själv finta och/eller dribbla.
5. En hög grad av rörelse kring, och inte minst i djup framför, bollhållare ska skapas vilket är en viktig uppgift för medspelare.
6. Medspelare ska bidra till offensiv fart och inriktning på spelet via spelbarhet i främst halvt rättvända respektive rättvända positioner.
7. Lagets ska sträva efter att ta sig fram i djupled, en spelyta i taget, och därigenom passera motståndare utifrån ett lågt risktagande som anfallsprincip.

En hög grad av samverkan

En hög grad av samverkan mellan flera medspelare är en viktig del av anfallsspelet. Det medför att den individuella spelarens funktionella teknik ska kompletteras med en god spelförståelse och speluppfattning. Så ofta som möjligt ska grundförutsättningarna för anfall uppfyllas med så många spelare som möjligt inblandade. Lagets kollektiva anfallsmetoder ska involvera alla lagdelar och spelare.

3. Huvudprinciper – Försvorsspel

Alla spelare ska agera försvarsinriktat i syfte att återerövra boll när motståndare anfaller.

Spelarna ska utveckla förmågan att direkt återerövra boll i sitt försvarsarbete.

1. Grundförutsättningarna för försvarsspel ska behärskas och beaktas (press, täckning, understöd, markering).
2. Försvarsspelet organiseras i första hand efter de principer som gäller för positionsförsvar där prioriteringsordningen boll - medspelare - motståndare avgör försvarsspelares position, arbete och beslut.
3. Det individuella försvarsspelet ska ställa krav på en väl utvecklad pressteknik, förmåga att lösa 1 mot 1 situationer defensivt samt att behärska inslag av markeringspel.
4. Försvarsspelet ska således sammantaget utveckla spelarnas förmåga att bedöma och värdera situationer och därmed agera situationsanpassat i sitt försvarsarbete.

4. Träning och matcher för olika åldersgrupper

4.1. Åldersgruppen 7-9 år

Antal aktiviteter: 1-2 gånger per vecka sommartid och en gång under vinterperioden.

Medverka i Ungdomsalliansens sammandrag. Cuper: förslagsvis två inomhuscuper per år.

1. Alla ska ha lika mycket speltid. Ingen toppning av lagen. Matchresultaten är inte det viktiga. Fotbollsglädje, viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion. Att behärska kroppen i olika rörelsemönster.
2. För matchspel gäller att man tränat minst 60 procent under de senaste två månaderna. Det är genom träning vi utvecklas.
3. Träningen ska bedrivas med boll för att skapa bolltrygga, passningssäkra och tekniska spelare.
4. Inga långa utsparkar utan igångsättning sker via utkast från målvakt.
5. Spelarna bör rotera på olika positioner och även prova på målvaktspel.

4.2. Åldersgruppen 10-12 år

Antal aktiviteter: 2-3 gånger per vecka på sommaren och 1-2 gånger under vinterperioden.

Cuper: förslagsvis fyra inomhuscuper per år och en sommarcup.

1. Alla ska ha lika mycket speltid. Ingen toppning av lagen. Matchresultaten är inte det viktiga. Lära för att träna, den gyllene åldern för motorisk inläring.
2. För matchspel gäller att man tränat minst 70 procent under de senaste två månaderna. Vid frånvaro på grund av skada eller sjukdom från sista träningen före match bör spelaren inte delta i matchspel. Det är genom träning vi utvecklas.
3. Träningen ska bedrivas med boll för att skapa bolltrygga, passningssäkra och tekniska spelare.
4. Inga långa utsparkar utan igångsättning sker via utkast från målvakt.
5. Spelarna bör rotera på olika positioner. Spelsystem 2-3-1.
6. Börja flytta upp spelare en åldersgrupp på träning om han/hon behöver det.

4.3. Åldersgruppen 13-14 år

Antal aktiviteter: 2-4 gånger per vecka sommartid och 1-2 gånger under vinterperioden.

Cuper: förslagsvis fyra inomhuscuper per år och en sommarcup.

1. Alla ska ha lika mycket speltid. Ingen toppning av lagen i seriespel eller cuper. Matchresultaten är inte det viktiga. Träna för att lära. I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen. Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus.
2. För matchspel gäller att man tränat minst 80 procent under den senaste månaden. Vid frånvaro på grund av skada eller sjukdom från sista träningen före match bör spelaren inte delta i matchspel. Det är genom träning vi utvecklas.
3. Träningen ska bedrivas med boll med krav på hög aktivitet hos spelarna, att tänka spel under träningen för att utveckla förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet.
4. Inga långa utsparkar utan igångsättning sker via utkast från målvakt.
5. Flytta upp spelare en åldersgrupp på träning om han/hon behöver det.

4.4. Åldersgruppen 15-16 år

Antal aktiviteter: 3-5 per veckan sommartid och 2-3 gånger under vinterperioden. Cuper: förslagsvis fyra inomhuscuper per år och en sommarcup.

1. Träningsnärvaro styr speltid, alla ska spela. Resultatet i cuper är inte det viktiga. Träna för att lära. Återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra. Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.
2. Lag spelar för att komma med i pojk-/flickallsvenskan.
3. I DM spelar vi för att få så bra resultat som möjligt.
4. För matchspel gäller att man tränat minst 85 procent under den senaste månaden. Vid frånvaro på grund av skada eller sjukdom från sista träningen före match bör spelaren inte delta i matchspel. Det är genom träning vi utvecklas.
5. Träningen ska bedrivas med boll för att skapa bolltrygga, passningssäkra och tekniska spelare med krav på hög aktivitet hos spelarna, att tänka spel under träningen för att utveckla förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet.
6. Vi strävar efter att igångsättningen sker via utkast från målvakt.
7. Flytta upp spelare en åldersgrupp på träning och match om han/hon behöver det.

5. Träningsinnehåll

Spelmoment	7-9 år	10-12 år	13-15 år
Teknik	Fint - dribbling Skott passning Mottagning	Fint - dribbling Skott passning Mottagning Vändning, nick Målvaktsteknik – allmän	Fint - dribbling Skott passning Mottagning Vändning nick Målvaktsteknik - special
Anfall		Spelbar Spelavstånd Spelbredd	Spelbar Spelavstånd Spelbredd

		Speldjup Målvaktens - anfallsspel	Speldjup Målvaktens - anfallsspel
Försvar			Försvarssida Press markering Täckning Målvaktens - försvarsspel

6. Utbildningsplan

Ålder	Spelform	Träningsmoment			
5-7 år	3-manna	Lek			
7-8 år	5 -manna	Lek	Teknik		
9-12 år	7 eller 9 manna	Lek	Teknik	Anfall	
13-15 år	9 eller 11 manna	Lek	Teknik	Anfall	Försvar
16-18 år	11-manna	Lek	Teknik	Anfall	Försvar

6.1. Utbildningsmål - tränare

Föreningens mål inom fotbollen är att samtliga lag ska ha minst en utbildad ledare enligt nedan:

- Alla som tränar barn upp t o m 9 år ska ha genomgått Diplom C för fotbollstränare.
- Alla som tränar barn 10-12 år ska ha genomgått minst Diplom B Ungdom.
- Alla som tränar ungdomar 13-16 år ska ha genomgått minst Diplom A Ungdom eller Diplom UEFA B

Utbildning anordnas med jämna mellanrum och kostnaden hanteras av föreningen. Vid förnyelse av befintliga utbildningar kommer Kronängs IF att anpassa sig efter detta och erbjuda ledarna de senaste utbildningspaketen.

- När det kommer nya ledare till Kronängs IF får dessa fylla i ett frågeformulär så att vi därefter kan erbjuda lämplig utbildning.
- Utbildning i hjärt- och lungräddning (HLR) repeteras regelbundet. Kravet är att minst en ledare per lag har genomgått utbildningen innevarande år.
- När det gäller spelare från 15 år ska de erbjudas domarutbildning och ledarutbildning. Syftet är att ungdomarna ska få en bra utbildning och att utvecklas som människor..

Målvaktstränarutbildning och målvaktsträning

Föreningens mål är följande:

- Någon ledare som tränar barn upp t.o.m. 12 år ska helst ha genomgått målvaktstränarutbildning C.
- Någon ledare som tränar ungdomar 13-18 år ska ha genomgått målvaktstränarutbildning C och helst även målvaktstränarutbildning B
- Målvakter 16-18 år ska erbjudas att genomgå målvaktstränarutbildning C.
- Alla spelare upp t.o.m. 12 år ska under året ha agerat målvakt minst en gång i match.

- Alla lag upp t.o.m. 12 år ska vid minst ett träningstillfälle i månaden ha målvaktsträning med samtliga spelare och att till sin hjälp då ha föreningens egna målvakter i åldern 16-18 år.
- I ungdomslag 13-18 år ska målvakterna få specifik målvaktsträning 3-4 gånger per månad.
- Att föreningen blir självförsörjande vad gäller målvakter till sina seniorlag.

6.2. Fotbollsskola

Kronängs IF erbjuder barn från 5 år att delta i fotbollsskola som hålls varje vecka under våren respektive hösten. Syftet med fotbollsskolan är att skapa ett intresse för fotboll, ge barnen en meningsfull fritidssysselsättning i en god miljö och att genom kontakt med ”elevernas” föräldrar skapa engagemang hos dem för eventuellt utvecklat engagemang i föreningen som ledare eller i föräldraföreningen. Det är mycket viktigt att barn och föräldrar får en bra start i fotbollsskolan.

- Ledare för fotbollsskolan kan antingen vara spelare i 15- 16-årsåldern som genomgått ledarutbildningen Diplom C, eller föräldrar till barnen i fotbollsskolan.

6.3. Talangutveckling – coaching

Kronängs IF ska utveckla sina talanger genom att erbjuda duktiga, utbildade tränare. Talanger utvecklas automatiskt i en positiv lag- och kamratinriktad miljö. Vi måste komma ihåg att fotboll är ett lagspel och utan lagkamrater står man sig slätt individuellt. Kronängs IF vill att individer ska få en personlig utveckling.

Att få möjlighet till rotation i de olika åldersgrupperna. Detta gäller både träningar och matcher. Tanken är att flytta upp underifrån i första hand, snarare än att låna från äldre lag. Detta för individens egna utveckling där man får prova på i äldre grupp samt att då ansvar ska tas av dels de äldrespelarna att vara hjälpa de yngre.

Sedan vid återgång till den egna åldersgruppen (som man alltid tillhör) så ska ansvar tas av den spelaren och visa varför han/hon får möjlighet att utvecklas i ett äldre lag och då hjälpa sina kamrater i den egna åldersgruppen för att få möjlighet till försatta möjlighet till rotation. Detta kräver diskussion mellan de olika lagens ledare, föreningens fotbollsutvecklare samt föräldrar.

6.4. Turneringsspel

Deltagande i turneringar och cuper utöver seriespel måste noggrant organiseras. På Kronängs hemsida kommer det finnas idéer på bra cuper att medverka i.

Lämplig modell enligt följande:

- Upp till 8 år: deltagande i lokala cuper/sammandrag.
- 9-12 år: deltagande i distrikts/regioncuper
- 13-14 år: deltagande i nationella cuper
- 15-16 år: deltagande i nationella och vid lämpligt tillfälle internationella cuper.

För att främja samarbete och kamratskap mellan lagen så är det positivt om flera lag från föreningen åker till samma turnering eller cup. Om man följer ovanstående, som är anpassat

efter ålder, har spelarna nya och större upplevelser att se fram emot för varje åldersgrupp som de följer uppåt.

7. Drogpolicy

Kronängs IF skall vara en drogfri förening. Vi ska därför arbeta för en alkohol- och drogfri miljö i alla sammanhang

- ✓ Vi ska genom information bredda kunskaperna om vilka fysiska och psykiska kännetecken som finns, och vilka beteendeförändringar som är vanliga vid drogmissbruk.
- ✓ Vi ska hjälpa föreningsmedlemmar som missbrukar alkohol och/eller droger att - innan det är för sent - inse sin situation och ta emot den hjälp som vi kan erbjuda.
- ✓ Användning av alkohol och/eller droger är inte tillåtet i samband med föreningens idrottsaktiviteter.
- ✓ Det är inte heller tillåtet att komma till föreningens idrottsaktiviteter påverkad av alkohol och/eller droger.
- ✓ Kronängs IF ställer sig bakom Riksidrottsförbundets riktlinjer att ”bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt” samt sprida ”hur kroppen fungerar och ta ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, t ex användandet av droger

8. Förväntningar på aktiva och andra intressenter

Kronängs IF ska erbjuda en verksamhet för ungdomar som upplevs som rolig och trygg för både spelare, tränare, ledare och föräldrar. Men samtidigt, för att få det hela att fungera, ställs en del krav.

8.1. Att vara spelare i Kronängs IF innebär:

- Att när man bär vår träningsoverall förväntas det att man uppträder som man själv vill bli bemött och att man är stolt över vår förening.
- Att man har sovit, ätit och druckit väl inför match och träning.
- Att man kommer i tid till match och träning.
- Att man hör av sig i god tid om man inte kan komma till kallad match eller träning.
- Att man motverkar mobbning och är en god kamrat och lagspelare och inte kommer med kränkande kommentarer. Plocka fram något positivt i stället.
- Att man tackar efter match och lämnar ifrån sig ett positivt intryck till motståndare och domare.
- Att man lyssnar på tränaren och lagledaren inför och under träningar och matcher.
- Att man ser till att det är ordning och reda i omklädningsrum, bollförråd mm. Det är viktigt att vi hjälps åt att vårda befintligt material och att sköta anläggningen på bästa sätt.
- Att man hjälper till vid klubbaktiviteter (loppis, lottförsäljning mm) Att man betalar medlems- och träningsavgiften som beslutats på årsmötet. Utse faddrar ifrån tränarledet för nytilkomna tränare och ledare.

8.2. Att vara ungdomstränare i Kronängs IF innebär:

- Att man kommer i god tid och är väl förberedd inför träningar och matcher.
- Att man värnar om varje individ och inte favoriserar någon spelare utan är bestämd och rättvis och tillämpar samma regler för alla.
- Att använda i första hand fotbollssektionen för att diskutera problem som uppstår med de aktiva eller deras föräldrar.
- Att ta ut och coacha laget till matcher.
- Att samarbeta med övriga ledare och tränare inom laget så att alla arbetar mot samma gemensamt uppsatta mål, det vill säga Kronängs IF:s svartvita tråd.
- Att man ser till att det är ordning och reda i omklädningsrum, bollförråd mm. Det är viktigt att vi hjälps åt att vårda befintligt material och att sköta anläggningen på bästa sätt.
- Att man förnyar sig och utbildar sig genom att gå kurser och studiecirkelar. Kostnaden står föreningen för, tiden bjuder deltagaren/tränaren på.
- Att känna sig samhörig med föreningen och dess övriga ledare. Laget får inte bli ”mitt” för tränaren utan ska utgöra en av flera gemensamma delar av Kronängs IF:s verksamhet, där helheten är garantin för framgången.
- Att man bär klubbens träningsställ vid match och träning och uppträder på ett sådant sätt som vi själva skulle vilja bli bemötta på.
- Att man alltid försöker vara positiva och aldrig talar nedsättande om barnen eller ungdomarna utan försöker uppmuntra, ge beröm för att skapa glädje med det vi håller på med. Det ger alla trygghet att utvecklas.
- Att se till att alla får spela och att alla får en möjlighet att spela på olika platser i laget, likaså att alla får möjlighet att prova på att vara lagkapten om de så vill.
- Att vara lyhörd och göra allt man kan för att motverka mobbning.
- Att man ger barnen och ungdomarna information om rätt sammansatt kost och rätt mängd sömn. Vara uppmärksam på ätstörningar.
- Att man samarbetar med människor som inte alltid har samma åsikt som man själv.
- Att man deltar i ledarträffar som man kallas till och själv tar initiativ till planeringsmöte med de aktiva och föräldrarna.
- Att använda i första hand ungdomssektionen för att diskutera problem som uppstår med de aktiva eller deras föräldrar.
- Att ställa upp på aktiviteter i möjligaste mån som föreningen anordnar under året.
- Att man betalar medlemsavgiften som beslutats på årsmötet.
- Att ge sitt medgivande till föreningen att inhämta registerutdrag.

8.3. Att vara lagledare/lagförälder i Kronängs IF innebär:

- Att man sköter information och är en viktig länk mellan tränare, ledare, aktiva och föräldrar angående ordningsregler, träningstider, matchkallelser, läger och aktiviteter under året.
- Att man ser till att det är ordning och reda i omklädningsrum, bollförråd mm. Det är viktigt att vi hjälps åt att vårda befintligt material och att sköta anläggningen på bästa sätt.
- Att man verkar för att rekrytera in flera föräldrar till att hjälpa till med uppgifter runt laget och föreningen.
- Att man hjälper föräldraföreningen att utse 1-2 föräldrar till föräldraföreningen.

- Att man för närvarokort och ser till att dessa redovisas för vår kanslist två gånger per år. Datum för detta är 15 januari och 15 juni.
- Att man alltid bär klubbens träningsställ vid match och träning och uppträder på ett sådant sätt som vi själva skulle vilja bli bemötta på.

8.4. Att vara förälder inom Kronängs IF innebär:

- Att man ser till att barnen/ungdomarna kommer säkert till och från träning och match och att man respekterar tiderna.
- Att man undviker att coacha barnen/ungdomarna vid träning och match. Det är tränarnas uppgift.
- Att man respekterar de beslut som tränare och ledare fattat både för match och träning.
- Att man deltar vid föräldramöte.
- Att medverka vid föreningens aktiviteter som inbringar att vi kan driva klubben framåt som kiosktjänst, Kronäng arena cup m.m.
- Att man om barnet är sjukt inte skickar honom eller henne till träning eller match.
- Att man ser till att barnet har druckit, ätit och är utvilat innan match och träning och att de är klädda efter årstid och väderlek.
- Att man uppmuntrar alla spelare i laget under match, inte bara sitt eget barn.
- Att man är positiv och uppmuntrar i både med- och motgång och inte kommer med kritik.
- Att man ser domaren som en vägledare och inte kritiserar hans eller hennes bedömningar. De har också rätt att göra fel.
- Att man hjälper och lär sitt barn att tåla både seger och förlust. En kram skadar aldrig.
- Att man visar respekt för det arbetet som föreningen lägger ner. Hjälpt behövs alltid.
- En ideell förening är i stort behov av gemensam hjälp för att det ska fungera och gå runt. Därav så krävs det att lottförsäljning, deltagande som styrelse beslutar om efterföljs.
- Att man är med sitt barn vid inskrivning till fotbollsskolan och tar del av information från föreningen.