



VÄSTRA FRÖLUNDA IF

POLICYDOKUMENT

INNEHÅLL:

- MÅLSÄTTNING sid. 2
 - UTVECKLINGSSTEGEN sid. 3
 - LEDARPOLICY sid. 6
 - SPELARPOLICY 6-16 år sid. 8
 - SPELARPOLICY ELIT sid. 9
 - FÖRÄLDRAPOLICY sid. 10
 - LITEN LATHUND MATCH I FOTBOLLSSKOLAN sid. 12
 - HANTERING AV UTTAGNINGAR TILL GOTHIA-CUP sid. 13
 - LÄNKAR OCH BILAGOR sid. 14
-



VÄSTRA FRÖLUNDA IF

POLICYDOKUMENT

MÅLSÄTTNING

Västra Frölunda IF eftersträvar att:

- ge så många barn och ungdomar som möjligt en möjlighet att få träna och utvecklas inom fotboll.
- skapa en miljö som är utvecklande för barnen och ungdomarna både som fotbollsspelare och som ansvarsfulla medmänniskor.
- skapa en miljö där barn och ungdomar kan känna sig trygga.
- genom en välutvecklad bredd- och elitverksamhet skapa förutsättningar för spelaren att på rätt nivå och med rätt verktyg nå sin fulla potential.
- skapa en miljö som är utvecklande för ledarna så att de på bästa sätt kan leda barnens lärande.
- skapa en klubbkänsla där alla känner sig delaktiga och där alla känner en stolthet över att vara en del av Västra Frölunda IF.
- alla deltagare - spelare, ledare och föräldrar - i föreningen ska bli sedda, bekräftade och uppskattade för alla insatser i Västra Frölunda IF:s verksamhet.
- spelare, ledare, föräldrar och supportrar genom en respektfullt, ödmjukt, kamratligt och passionerat förhållningssätt bidrar till att skapa regionens bästa ungdomsförening och tillsammans skapar förutsättningar för bästa möjliga utbildning för våra barn och ungdomar.

UTVECKLINGSSTEGEN

6-7 år

1 träning per vecka

I Västra Frölunda IF erbjuder vi fotbollsskola både för pojkar och flickor som vill prova på fotboll. På ett lekfullt sätt får barnen bekanta sig med tanken att tillsammans med kamrater träna och spela fotboll. Fokus ligger på att ta tillvara på och förvalta barnens glädje! Under dessa år påbörjas också arbetet med att engagera föräldrar för diverse uppgifter. Ledar och tränarstab utgörs uteslutande av föräldrar.

Varje år arrangeras fem "sammandrag" där man spelar 3-mannafotboll. Inga resultat noteras då syftet är att barnen skall få spela fotboll på ett lekfullt sätt. Alla spelare ska spela lika mycket.

8-9 år

1-2 träningar per vecka

Träningarnas inriktning är fortsatt att leka och lära. Detta sker genom smålagsspel och teknikövningar. Senare i perioden börjar man så smått med spelförståelsen och då genom grunderna i anfallsspelet. Träningarna innehåller också moment av koordinationsträning och motorik. Exempelvis genom en hinderbana som genomförs med boll. Ledarna stärker individen genom ett positivt klimat, där det är barnens försök som premieras, inte resultatet. Barnen får stöd så att man tillsammans hjälps åt att få alla att trivas och ha kul. All träning bedrivs med boll.

Vi spelar nu 5-manna och då handlar det om 12 matcher per år. Alla spelare ska spela lika mycket. En eller ett par cuper kan också bli aktuellt. Dessa cuper bör vara i närheten av Göteborg. P-9 spelar Västra Frölundas egen turnering SKONA CUP.

10-11 år

2-3 träningar per vecka

Teknikträning är det som ledarna fokuserar på. Många tillslag på bollen är grundtanken. Detta varierar med smålagsspel. Man fortsätter träna upp koordinationen, motoriken och smidigheten. Ledarna fortsätter att med positiva omdömen stärka barnen i sina försök. Ledarna fortsätter gå igenom grunderna för anfallsspelet och senare i perioden kan man enkelt titta på grunderna i försvarsspelet. Det är fortfarande inte aktuellt att titta på matchresultat, utan det är det är fortsatt så att det är den individuella spelarens utveckling som är i fokus.

Vi spelar 7-manna. Fortfarande utan seriesystem. Varje match ses som ett tillfälle att i matchsituation försöka utföra det man tränat på. Alla spelare ska spela lika mycket. Ett par cuper spelas i Göteborgsområdet. F-10, F-11, P-10 och P-11 spelar Västra Frölundas egen turnering SKONA CUP.

12-13 år

3-4 träningar per vecka

Träningarnas inriktning är fortfarande på teknikträning. Man fortsätter jobba med spelförståelsen – det vill säga grunderna i anfallsspelet och försvarsspelet. Man lyfter in snabbhetsträning i verksamheten. Koordinations- motorik- och smidighetsträning, kombineras med lekfulla styrkeövningar med boll. Detta kopplas sedan samman i snabba anfallsövningar för att träna snabbheten. Alltid korta intervall och alltid med boll. Konditionsträning utan boll över längre sträckor ägnar man sig inte åt. Detta får barnen ändå i övningarna och spelet. Fortsatt fokus på den sociala miljön.

Vi spelar 9-mannafotboll. Tränarna kommer också att börja nivåanpassa träningen och matchandet. Tanken är att alla deltagare ska få matchträning mot motstånd som är utvecklande. Detta ställer stora krav på ledarstaben. Det är inte tillåtet att toppa lagen, eller att anmäla lag eller spelare till en lägre nivå med syftet att vinna storsegrar. Det är fortfarande att främja den individuella spelarens utveckling som är ledarnas huvuduppgift! Man spelar seriespel och deltar i Gothia-cup. Man kan även delta i turneringar som inte är i närområdet. Detta ska vara välplanerat för att ge ungdomarna en bra upplevelse.

14-15 år

5 träningar per vecka

Träningen börjar under den här perioden bli mer alltmer strukturerad och träningsmängden kommer också successivt att öka. Man lägger allt större vikt vid spelförståelsen och går djupare in på anfallsspelet och försvarsspelet. Man fortsätter med snabbhetsträningen och alla dess delar. Man börjar också med styrketräning, då med den egna kroppen som vikt. Man fortsätter att förfina tekniken som man långsiktigt utvecklat. Man lyftar frågor som rör individens möjlighet att påverka utvecklingen. Egenträning, materialvård, kost och träningslära, rehabiliteringsträning är exempel på frågeställningar som behandlas. Det egna ansvaret för den egna utvecklingen blir alltså en alltmer tydlig del av träningsinnehållet.

Inför säsongen det år du fyller 15 år kommer några spelare från åldersgrupp erbjudas en plats i vår Elittrupp där de får träna och spela tillsammans med våra bästa 16-åringar. Detta görs alltid i samråd mellan ungdomsansvarig – tränare/ledare – spelare – föräldrar. Skolsituation, motivation, mognad och spelarens välbefinnande är av största vikt, och ska kontinuerligt utvärderas.

Vi spelar 11-manna. Matchandet ger stort utrymme för personlig utveckling och det finns många chanser för ledarna att låta alla spelare pröva på tuffare motstånd. Under det 15:e året kvalificerar man sig till div 1 Göteborg. Tabellplaceringen under året utgör denna kvalificering. Man spelar utvalda turneringar enligt samma principer som nämnts tidigare. Alla ska få möjlighet att medverka i dessa.

16-19 år

5-6 träningar per vecka

Nu är det dags att ta de sista viktiga stegen mot seniorfotbollen. Nu djupdyker man i anfalls- och försvarsspelet, samt kompletterar detta med taktiska delar såsom exempelvis olika spelsystem.

Inför året då du fyller 16 år kommer fler från din åldersgrupp att flyttas upp till Eliten. De som inte kommer med denna gång kommer att erbjudas att stanna kvar i föreningen och ha ett eget lag, breddtruppen. Breddtruppen tränar på samma villkor men med andra tränare. Man spelar matcher i 16-årsserien. Hela tiden tittar man på spelarens utveckling för att under året kontinuerligt utvärdera situationen för att kunna avgöra om en uppflyttning till Eliten är aktuell.

P17 spelar (vid plats) i pojkallsvenskan och eventuellt, baserat på placering, SM-slutspel. F17 spelar i (vid plats) Svenska Spel F17 och eventuellt, baserat på placering, SM-slutspel.

Herr- och flickjuniorer spelar i respektive regionalserie, alternativt juniorallsvenskan.

Ledord inom Utvecklingsstegen

- ✓ Glädje – vi ska ha kul när vi leker fotboll
- ✓ Teknik – alla ska få lära sig så mycket de kan – efter bästa förmåga
- ✓ Rättvisa – alla ska få chansen till utveckling – ingen ska lämnas utanför
- ✓ Personlig utveckling – vi ska inte bara växa som spelare och ledare – utan som människor
- ✓ Respekt – vi ska ta hand om varandra – och alla vi träffar på vägen
- ✓ Ödmjukhet – vi ska vara här och nu – och njuta av stunden tillsammans och på plan
- ✓ Passion – vi ska tänka på, prata om och njuta av allt som fotboll innebär

” Success is no accident. It is hard work, perseverance, learning, studying, sacrifice and most of all, love of what you are doing or learning to do.” Pele

LEDARPOLICY

Vi är glada över de ledare som med engagemang och passion tar sig an att guida barnen och ungdomarna inom Västra Frölunda IF. Som förening måste vi dock säkerställa att alla får en rättvis chans till utveckling inom föreningen. Därför har vi sammanställt några viktiga riktlinjer som man som ledare i Västra Frölunda underställer sig, både för spelarnas bästa likväl som föreningens.

4 huvuduppgifter

- Personlig utveckling – Som ledare ansvarar du för en utvecklande miljö i gruppen där alla kan känna:
 - ✓ Självförtroende
 - ✓ Trygghet
 - ✓ Motivation
 - ✓ Glädje
 - ✓ Kamratskap
 - ✓ Ansvar
- Spelaren i centrum – Som ledare ansvarar du för att den individuella spelarens utveckling går före resultaten. Vi ska lära oss att vinna, men inte på bekostnad av enskilda spelares motivation. Uppmärksamma alla spelare. Bekräfta alla spelare.
- Teknikträning – Som ledare ansvarar du för att spelarna utvecklar sin teknik inom ramen för föreningens träningsupplägg för respektive åldersgrupp. Denna presenteras i stora drag av ungdomsansvarig vid säongsstart. (spelarlyftets utbildningsmatris)?
- Spelförståelse – Som ledare ansvarar du för att spelarna, efter bästa förmåga, lär sig tänka fotboll likväl som spela fotboll, samt att ni följer föreningens träningsupplägg för respektive åldersgrupp.

Vid match:

- Matchning – alla ska ha samma chans att utvecklas. Var rättvis i uttagning och speltid! Tänk på att i Västra Frölunda IF är träningssflit en variabel vid uttagning och matchning.
 - ✓ Så jämna lag som möjligt i 3-manna, 5-manna och 7-manna.
 - ✓ Hitta rätt nivå för spelarna i 9-manna och 11-manna
 - ✓ När laget är uttaget – lika speltid för alla oavsett resultat
 - ✓ TOPPNING FÖR ENSKILDA MATCHER ELLER CUPER ÄR ABSOLUT FÖRBJUDET
- Hälsa på motståndarna och domarna innan matchen, tacka efter matchen. Ha en positiv attityd mot domarna och motståndarna.
- Coacha stödande i alla lägen. Håll en lugn och sansad ton och dirigera spelarna på ett positivt sätt. Fördela positiva omdömen till alla. Tänk på att det är viktigt att spelarna vågar försöka, snarare än blir pressade att lyckas.
- Låt spelarna själva ta beslut på planen och låt dem testa sig fram.

Vid träning

- En ledare kommer först och en ledare går sist.
- Ha en kort samling innan träning och en kort samling efter. Gå igenom dagens träningsmoment. Vad ni ska träna på - vad ni har tränat på.
- Se till att materialet tas om hand på ett bra sätt. Se till att omklädningsrum och lokaler inte missbrukas av spelare eller ledare.

Allmänna principer för våra ledare

- Tänk på att hela tiden kommunicera med barnen för att se till att de mår bra.
- Vid lagets verksamhet är du ledare för ALLA barnen.
- Du har inställningen att alla barn är lika mycket värda.
- Du anstränger dig att uppmärksamma alla barnen under träning och match.
- Du deltar på de av klubben anvisade utbildningar och sammankomster.
- Din ambition är att följa föreningens policy och direktiv.
- Du medverkar till att ta vara rädd om föreningens lokaler, material etc.
- Du är medveten om att du representerar Västra Frölunda IF och är en ambassadör för vår klubb och att du förmedlar detta budskap till dina spelare och dess föräldrar.

För föreningen är dessa principer och riktlinjer oerhört viktiga. De säkerställer att alla ledare är medvetna om hur högt Västra Frölunda IF värderar barnen och ungdomarna. Det ska finnas en plats i Västra Frölunda IF för alla som vill.

Denna ledarpolicy skall genomgåas med nya ledare. Denna skall sedan signeras och arkiveras. Detta för att säkerställa att alla ledare i Västra Frölunda IF jobbar efter samma principer.

Ledarens namn och grupp:

Underskrift:

Representant för föreningen:

Underskrift:



SPELARPOLICY 6-16

I västra Frölunda IF arbetar alla i föreningen för spelarnas bästa. Ett bra resultat innebär för oss att ni spelare är glada, lyckliga och att ni ser fram emot att få träna och spela fotboll. Men föreningen behöver också er hjälp i arbetet. Vi vill att ni är med och påverkar allt som har med fotbollen att göra. Det kan vara allt från att vara trevlig och snäll mot kompisarna och ledarna, till att ni ger 100 procent på träning och match.

Som spelare i Västra Frölunda IF gäller det att:

- Vara en god kamrat – det är många spelare i varje åldersgrupp. Tänk på att vara
 - ✓ Trevlig – var inte taskig mot någon
 - ✓ Ansvarsfull – ta hand om varandra och om bollar, konor och omklädningsrum
 - ✓ Motiverad – försök alltid göra ditt bästa för lagets skull och din egen skull
 - ✓ Ödmjuk – det är inte roligt att spela fotboll själv, hur duktig man än är. Alla får vara med och spela. Det blir roligare då.
- Ta eget ansvar – ledarna har som uppgift att göra alla spelare bättre. Som spelare är det därför viktigt att man tänker på rätt sätt. Det är din egen vilja som sätter gränserna för hur mycket du lär dig. För varje försök du gör att lyckas med en fint, eller slå en passning, eller när du visar upp något du lärt dig kommer både ledare, föräldrar och förening vara stolta. Lita på det...
- En vinst – eller förlust, spelar ingen roll om man inte lär sig något på vägen. Så tänk inte bara på hur matchen slutade. Tänk på om det var något nytt du försökte dig på under matchen eller om du lärde dig något nytt. Det är det vi ledare vill. Så att du nästa tillfälle kan bli träna ännu mer på det.

Vid match och träning

- Kom i tid till samling eller träning
- Se till att rätt utrustning finns med
- Gör alltid ditt bästa
- Visa respekt för motståndare, domare och ledare och ha en positiv attityd.
- Var stolt över att du spelar i Västra Frölunda IF...

... SÅSOM VI ÄR STOLTA ÖVER VÅRA SPELARE!!!



SPELARPOLICY ELIT

Denna del av policydokumentet rör de spelare som tackar ja till att ingå i Elitverksamheten:

- P17 –
- F17 –
- U19 –

Nedanstående överenskommelse innefattar de viktigaste delarna i vår verksamhet och specificerar både vad spelaren tackar ja till, men också vad föreningen åtar sig att utföra.

Spelarens åtagande:

- Att ha en 100-procentig närvaro vid träning
- Att rehabilitera på plats vid träningstillfällena
- Att ta eget ansvar för egenträning när detta är aktuellt
- Att komma i tid till alla samlingar
- Att senast kl. 12.00 på match eller träningsdagen meddela frånvaro och orsak till denna
- Att vid varje tillfälle visa att man vill representera Västra Frölunda IF
- Att vid varje tillfälle agera respektfullt mot motståndare, ledare och domare enligt GFF:s beslut om "Nolltolerans"
- Att vid varje tillfälle ge allt för laget, föreningen och den egna utvecklingen

Ledarnas åtagande:

- Att dessa kommer väl förberedda till träning
- Att de fortlöpande kommunicerar med spelarna om deras utveckling
- Att de senast kl. 12.00 på match eller träningsdagen meddelar om ändringar av plats eller tid
- Att de vid varje tillfälle visar att man vill representera Västra Frölunda IF
- Att de vid varje tillfälle agerar respektfullt mot spelare, motståndare och domare enligt GFF:s beslut om "Nolltolerans"

Föreningens åtagande:

- Att bistå med kompetenta, kunniga ledare
- Att bistå med faciliteter, material och planer för bästa, möjliga utvecklingsituation
- Att kontinuerligt utvärdera verksamheten – tillsammans med spelare och med ledare
- Att vid behov – revidera verksamheten för bästa, möjliga utvecklingsituation

Spelarens namn och signatur:

Föreningens representant:

FÖRÄLDRAPOLICY

Västra Frölunda IF strävar efter kvalitet rakt igenom i verksamheten, det gäller också ditt deltagande som förälder. Nästan alla som är verksamma inom ungdomssektionen är själva föräldrar. Faktum är att aktiva föräldrar är en av grundförutsättningarna för att vi skall kunna driva vår ungdomsverksamhet. Vi förutsätter därför att de föräldrar som tar sitt/sina barn till vår förening också är med och tar ansvar.

Föräldrainsatser

- Klubbens arrangemang - föräldrar förväntas delta aktivt vid till exempel caféverksamheten, ICA Skona cup, Nordic cup, Gothia cup, mm. Datumen för detta tillhandahålls i form av en grovplanering för året. Denna presenteras i början av året. Allt för att ni föräldrar ska veta vilka datum som vi behöver er hjälp.
- Föräldragrupp - i varje åldersgrupp skall det finnas en föräldragrupp som innehåller följande:
 - ✓ Ekonomiansvarig
 - ✓ Caféansvarig
 - ✓ Cupansvarig
 - ✓ Plus ytterligare två - tre föräldrar som jobbar med planering av lagets aktiviteter

Givetvis turas man om med att inneha en befattning i föräldragruppen. Delad börda är enklare att bära, som alla vet.

- Resor till match – barnen vill ha sina föräldrar närvarande vid matcher och träningar. Försök samordna resorna så att ni turas om. Tänk på att alla inte har bil eller körkort. Tacksamheten för er omtanke och hjälp med skjuts för deras barn är svår att uttrycka i ord. Men den är inte mindre för det.
- Övrigt – man vet aldrig vilka situationer som kan uppstå. Försök ha ett öppet sinne och gör som spelarna, våga testa och utmana dig själv i nya situationer. Det kan ibland vara så att klubben eller ledarna ber om assistans. Har du då möjlighet att hjälpa till är vi evigt tacksamma.

Vid träning och match

Göteborgs Fotbollsforbund har arbetat fram en folder som finns tillgänglig på förbundets kansli, De 10 Budorden. Syftet med foldern är att på ett enkelt sätt sätta finger på vad föreningarna, spelarna och ledarna behöver av er föräldrar, under träning och match.

De ser ut som följer (viss revidering har skett):

De 10 budorden

- Hjälp ditt barn att komma i tid till samlingen
- Hjälp ditt barn så att rätt utrustning är med
- Respektera hur tränaren disponerar spelarna – försök inte påverka henne/honom under matchen eller träningen.
- Uppmuntra alla spelarna i laget under matchen och träningen – inte bara din dotter eller son
- Uppmuntra i både med och motgång
- Var positiv och vägledande
- Var positiv mot domaren, motståndarnas ledare och deras spelare
- Uppmuntra ditt barn till att delta – pressa inte
- Fråga om matchen eller träningen var rolig, spännande och juste – inte bara vad resultatet blev
- Var i alla lägen ett föredöme för ditt barn och Västra Frölunda IF

Vem coachar?

Under matcher och träning är det tränarna och ledarna som sköter laget. Föräldrar, anhöriga och övriga åskådare ska inte försöka påverka tränarnas träning eller coachning. Alla åskådare ska befinna sig på motsatta långsidan i förhållande till ledare och spelare. Har man synpunkter på något så ska man ställa frågor till tränaren efter match eller träning. Om man inte accepterar svaret ska man vända sig till Ungdomsansvarige i föreningen och inte fortsätta argumentera med tränaren.

Sammanfattning

- Sätt dig in i klubbens policy
- Respektera föreningens ungdomsarbete och policy
- Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – det är inte Du själv!

LITEN LATHUND INFÖR MATCH I FOTBOLLSSKOLAN

Träningen innan match

- Kalla spelarna till match
- Bestäm lämplig samlingstid
- Se till att det finns tillräckligt med bilar vid bortamatcher

Innan match på matchdagen

- Hämta matchkläder i tvättrummet
- Kolla så att det finns domartröja och pipa om ni har hemmamatch.
- Samla barnen för en kort genomgång
- Var ute på spelplanen i god tid. Hälsa motståndarna välkomna

Under match

- Försök få det så att barnen spelar lika mycket.
- Coacha positivt. Låt barnen spela.

Efter match

- Plocka in konorna från matchplanen.
- Få tillbaka utrustningen från domarna
- Samla in matchkläderna från barnen.
- Ha en kort utvärdering med barnen i positiv anda

REGLER FÖR UTTAGNING AV TRUPP TILL GOTHIA CUP

Spelarna ska i första hand tillhöra sin åldersgrupp och ska spela där.

(undantag: spelare i de yngre åldersklasserna som under längre tid tillhört en äldre grupp ska även i Gothia Cup tillhöra sin ordinarie grupp)

Spelare kan/skall sedan anmälas i äldre grupp där det bedöms att de kan tillföra något.

11 mot 11

Alla åldersgrupper, som ska spela 11 mot 11, bör anmäla två överåriga spelare. Man kan välja spelare utifrån dessa två kriterier:

1. Ni väljer två spelare i äldre åldersgrupp som kommit långt i sin utveckling för att på så sätt få ett bra tillskott långt framme i turneringen.
2. Ni väljer två spelare som inte startar alla matcher i sin ordinarie grupp. Dessa kan ni ev. få tillgång till tidigare i turneringen.

De spelare som väljs från den äldre åldersgruppen ska ha en sådan kapacitet att de förstärker laget och utgångsläget är att dessa spelare bör användas när de är tillgängliga. När spelarnas ordinarie lag slås ut är de fullvärdiga medlemmar av den yngre gruppen.

Valet av spelare sker i samarbete med spelarens ordinarie tränare.

7 mot 7

Under de två åren som man spelar 7 mot 7 i Gothia Cup tas lagen ut på följande sätt:

11-år (7 mot 7)

Ledarna har rätt att göra en uttagning av de spelare som kommit längst i sin utveckling dittills. Har man två lag ska dock spelarna sedan fördelas så att man får två jämna lag. Ett annat alternativ är att man tar ut de spelare som tränat mest under året. Det viktiga är att man ställer upp med jämna lag. Inga spelare från överåriga åldersgrupper ska anmälas. Alla uttagna spelare ska ha rikligt med speltid!

12 år (7 mot 7)

Ledarna har rätt att göra en uttagning av de spelare som kommit längst i sin utveckling dittills. Man får sedan fördela lagen som man vill. Ett annat alternativ är att man tar ut de spelare som tränat mest under året till ett lag. Inga spelare från överåriga åldersgrupper ska anmälas. Alla uttagna spelare ska ha rikligt med speltid!

För dessa lagen är det av största vikt att lagledningen på ett tidigt stadium planerar för ett alternativ för de spelare som inte blir uttagna till Gothia Cup.

LÄNKAR OCH BILAGOR

LÄNKAR

Västra Frölunda IF:s hemsida

- www.vastrafrolunda.com

Göteborgs Fotbollsförbund

- www.gbgfotboll.se

Svenska Fotbollsförbundet

- www.svenskfotboll.se

Nolltoleransen

- <http://gbgfotboll.se/arkiv/2011/03/nolltoleransen/>

Spelarlyftet

- <http://www.spelarlyftet.se/>

De 10 Budorden

- http://gbgfotboll.se/ImageVault/Images/id_44760/ImageVaultHandler.aspx