



Stuvsta IF sportsliga riktlinjer

så många fotbollsspelare som möjligt så länge och så bra som möjligt



Innehållsförteckning

INLEDNING	3
REVISIONSHISTORIK	3
STUVSTA IF:S VÄRDEGRUNDER	4
VISION	4
VÅRA TRE VÄRDEORD	4
SAMMANFATTNING AV VERKSAMHETENS RIKTLINJER.....	4
OM LEDARE/LAG INTE FÖLJER DE SPORTSLIGA RIKTLINJERNA	5
PRESTATIONSORIENTERAT MOTIVATIONSKLIMAT	5
LEDARE/TRÄNARES UTBILDNING I STUVSTA IF.....	8
TOPPNING OCH NIVÅINDELNING	9
TOPPNING	9
TALANGUTVECKLING OCH NIVÅINDELNING	9
EXTRA TRÄNINGSGRUPPER	10
SAMARBETE MELLAN LAG OCH ÅLDERSGRUPPER	11
SPELSYSTEM	11



Inledning

Revisionshistorik

Version	Datum	Författare	Beskrivning
1.0	2016-03-17	Sportkommittén	Första beslutad version
1.1	2017-05-21	Alejandro Fernandez och Maja Ginsburg	Komplettering med material från dokumentet Fotbollsutbildning som utgår i och med införandet här. Gäller avsnittet och fotbollsleki och Spelsystem.
1.2	2017-09-06	Maja Ginsburg	Tillagt avsnitt: "Om ledare/lag inte följer de sportsliga riktlinjerna" – beslutat i styrelsen 2017-09-04.

Syfte och målgrupp

Detta dokument vänder sig i första hand till tränare och ledare i Stuvsta IF:s verksamhet. Syftet med dokumentet är att alla tränare i Stuvsta IF ska ha samma bild av vilken fotbollsutbildning som föreningen vill ge barn och ungdomar. Dokumentet ska ge ledare riktlinjer om hur vi arbetar och vad vi fokuserar träningen på vid olika åldrar.

Dokumentansvarig och revidering av dokumentet

Stuvsta IF:s styrelse är ansvarig för dokumentet. Ändringar i dokumentet sker genom att Sportkommittén lämnar förslag på ändringar till styrelsen som tar beslut om ändring. Dokumentet uppdateras sedan i ny version.

Relaterade dokument

Följande dokument bör också läsas och finns på Stuvsta IF:s hemsida: www.stuvstaif.se

- Om Stuvsta IF
- Att vara spelare och förälder i Stuvsta IF
- Att vara ledare i Stuvsta IF
- Spelarutbildningsplan



Stuvsta IF:s värdegrunder

Vision

Vi är föreningen som alla vill vara med i.

Stuvsta IF verkar för att skapa de bästa förutsättningarna: ”att utveckla så många fotbollsspelare som möjligt så länge och så bra som möjligt”.

Våra tre värdeord

Glädje

Arbetsglädje, energi, spelglädje, sprida positiva vibbar, skratt och leende, kamratskap, trygghet, uppmärksamhet, framgång, kul, positiv, spontan, gemenskap, nyfikenhet, engagemang, omtanke.

- Jag är engagerad, visar uppmärksamhet och sprider positiv energi.
- Jag är god kamrat och tar personligt ansvar för att ha kul på alla våra gemensamma aktiviteter.

Kvalitet

Kunskap, så bra som möjligt, utbildad, hög standard, respekt, professionell, håller vad jag lovar, hållbart, ambitiös, punktlighet, ordning och reda, skicklighet, tydlighet, flexibel.

- Jag visar respekt mot mina klubbkamrater genom att förbereda mig inför min uppgift i föreningen.
- Jag är fokuserad på match och träning och gör alltid mitt bästa.
- Jag säkerställer min kompetens genom att ständigt utvecklas.

Klubbkänsla

Samarbete, samverkan, stolthet, vi-känsla, gemenskap, trygghet, kärlek, ansvar, jämställdhet, omtanke, respekt, engagemang, tillsammans, socialt, team.

- Jag är stolt över att vara en del av Stuvsta IF och respekterar det föreningen står för.
- Jag bidrar till att skapa samarbete, gemenskap och engagemang i vår förening.

Sammanfattning av verksamhetens riktlinjer

- Prestationsorienterat Motivationsklimat (se nästa avsnitt)
- Spelaren i centrum: Ta hänsyn till varje individs behov och utveckling
- Barn och ungdomar ska inte bedömas i förhållande till varandra. Ambitionsnivå och intresse är beroende av mognad och bakgrund – och kan snabbt förändras
- Matchen är ett inlärningstillfälle
- Startgaranti - alla spelare ska få möjlighet att spela från start
- Speltid - alla spelare som är kallade till match ska få spela minst halva matchen
- Vi är positiva till att spelare ägnar sig åt fler idrotter
- Samtliga i föreningen respekterar vikten av rent spel och respekt för andra människor



- Vi är HELT mot toppning
- Nivåindelning:
 - Pedagogisk nivåindelning från 10 år
 - Organisatorisk nivåindelning från 16 år
- Inga egna klubbar i klubben
- Samarbete mellan lag och årskullar är av stor vikt
- Vi följer fotbollsförbundets spelarutbildningsplan

Om ledare/lag inte följer de sportsliga riktlinjerna

För rapportering av ledare eller annan person inom föreningen som inte följer våra sportsliga riktlinjer och värderingar ska **Ungdomsansvarig** i styrelsen och/eller **Sportchefen** kontaktas med en beskrivning vad som har hänt (bakgrund, inblandade personer och lag, händelse). Kontaktuppgifter finns på stuvstaif.se eller maila till sportsligariktlinjer@stuvstaif.se.

Ungdomsansvarig och sportchef har sedan till uppgift att reda ut frågan och återkoppla till den som har anmält ärendet så snart det är möjligt. De har även ansvaret att rapportera till Stuvsta IF:s styrelse om ärendet.

Prestationsorienterat Motivationsklimat

Motivationsklimatet avgörs i grunden av hur alla inblandade ser på kombinationen av prestation och resultat. Det generellt sett bästa motivationsklimatet är då prestationen är i fokus, det vill säga att det är en trygg men utmanande miljö för inläring och utveckling. Det prestationsorienterade klimatet karakteriseras därför av att utförandet är mer i fokus än resultatet. Exempelvis innebär det att alltid göra sitt bästa, våga och kämpa oavsett situation.

Spelare behöver få en känsla av att deras ansträngning och kvalitet i utföranden är viktigast, samt att de får lära sig genom att lyckas och bli utmanade på den nivå de befinner sig.

I en **resultatorientering** är det viktigare att jämföra sig med andra än att se till egen utveckling. Exempelvis behöver det inte vara viktigt att göra sitt bästa så länge man vinner matcher eller gör mycket mål.

Det prestationsorienterade klimatet leder till ökad sannolikhet att vinna matcher och skapa psykiskt stabila spelare som söker utmaningar. Ett väl utvecklat prestationsorienterat klimat ger positiva effekter på alla lag oavsett nivå eller ålder.

På bilderna nedan så beskrivs vad som är typiskt för de olika motivationsklimaten och vad de får för effekter för spelarna/laget i val av klimat.



5.6

PRESTATIONSORIENTERING



Typiskt för:

- Fokus på spelaren och utveckling
- Prestationen i centrum
- Prestationsmål i målsättningar

Vanliga effekter:

- Fokus på den egna förmågan ger lättare att utvärdera
- Prestationsmålsättning ger eget ansvar hos spelare
- Prestationsmålsättning ger egen kontroll
- Motivationen varierar mindre av hur den egna kompetensen upplevs
- Stress minskar då prestationen går att påverka mer än resultatet
- Självkänslan och självförtroende blir mer stabilt och utvecklas positivt
- Upplevelse av större egen kontroll
- Socialt stöd ökar
- Bättre livskvalitet och hälsa
- Förbättrad lagsammanhållning
- Lättare att sätta lagmål som efterlevs
- Minskad risk för överbelastning och utmattning hos tränare

5.5

RESULTATORIENTERING



Typiskt för:

- Fokus på jämförelser med andra
- Fokus på resultat, att vinna
- Resultatmål i målsättningar

Vanliga effekter:

- Motivationen kopplas ihop med resultaten
- Ökad prestationsångest
- Negativ påverkan på självkänsla och självförtroende
- Synen på den egna kompetensen varierar med hur andra presterar
- Upplevelse av minskad egen kontroll
- Sämre lagsammanhållning
- Ökad stress
- Ökad risk för både sämre livskvalitet och hälsa
- Högre risk för överbelastning för tränare



SKILLNADER I SYNSÄTT



typ av situation	typiskt prestationsorienterat	typiskt resultatorienterat
framgång ses som att...	utvecklas sig vidare	vara bättre än andra
värde sätts på...	att lära sig och göra sitt bästa	att vara bättre än andra
tillfredsställelse är att...	arbeta hårt och ta utmaningar	vinna över andra
tränaren fokuserar på...	hur spelare/lag utvecklas	vilka resultat spelare/lag gör
misstag ses som...	en del av inläringen	misslyckande
det är viktigt att...	lära sig nya saker och kämpa	vara bättre än andra
spelare anstränger sig för...	lära sig nya saker	att klara jämförelse med andra
spelare utvärderas genom...	den individuella utvecklingen	jämförelse med andra



Ledare/Tränares utbildning i Stuvsta IF

- Stuvsta IF ger alla tränare möjlighet att utan kostnad utbilda sig i nivå med den åldersgrupp man verkar i. För att kunna erbjuda våra spelare kvalitativ fotbollsutbildning visar nedan tabell miniminivån på utbildning hos våra tränare.
- Föreningskonsumenten inventerar och ser till att utbildningsnivån uppfylls.
- Rekrytering av nya ledare – ett arbete pågår ständigt i föreningen med att rekrytera och utveckla nya ledare bland föräldrar, spelare och ledare utifrån
- Utbildning och vidareutveckling av klubbens riktlinjer, värderingar samt utbildningsplan för ledare och spelare - sker i Stuvsta IF Sportkommitté

Ålder	Utbildning/Utbildningsnivå
Ny som ledare i Stuvsta	"Introutrbildning i Stuvsta IF – Mål, värderingar och riktlinjer i föreningen"
5-6 år	Leda små lirare och Spelarutbildningsplan samtliga ledare
7-9 år	Huvudtränare C-diplom
10-12 år	Huvudtränare C-diplom, En för alla – alla för en
13 år	Huvudtränare B-diplom ungdom, Knäkontroll
14-15 år	Huvudtränare B-diplom ungdom
16-19 år	Huvudtränare Uefa B-diplom



Toppning och nivåindelning

Toppning

I Stuvsta IF ska toppning helt undvikas i alla grupper upp till A-laget. Från 16 år kan den organisatoriska nivåindelningen tillämpas.

Talangutveckling och nivåindelning

För att skapa en individanpassad utvecklingsmiljö oavsett kunnande.

Pedagogisk nivåindelning

"att dela in en grupp vid träning efter utvecklingsnivå"

- Från 10 år
- Övningar individuellt anpassade efter utvecklingsnivå
- Tillfällig och situationsanpassad
- Ej hela träningar och fasta grupper

Organisatorisk nivåindelning

"fasta grupper för träning och match"

- Från 16 år
- Utvecklingspotential före vilken effekt spelaren får ut just nu
- Ska godkännas av sportkommittén
- Brygger ungdomsverksamheten med seniorverksamheten



Extra träningsgrupper

Vi vill ha extra träningsgrupper för att kunna erbjuda de spelare som vill träna mer extra träningstillfällen. Vi stärker också klubbansamhållningen genom att vi skapar tillfällen som spänner över fler åldersgrupper.

Extraträning 10-12 år

- Fokus på individuell bollbehandling
- Är öppen för alla som vill
- Stuvsta IF är positiva till könsintegrerad träning
- Extra träningstillfälle utöver lagets

Extraträning 13-15 år

- Fokus på funktionell träning/spel
- En grupp för flickor respektive pojkar
- Spelare bör ha uppnått en viss utvecklingsnivå
- Stimulera rotation i gruppen



Samarbete mellan lag och åldersgrupper

Permanent/Tillfällig flytt mellan åldersgrupper/träningsgrupper

- Permanent flytt mellan träningsgrupper sker endast av sociala skäl
- Permanent flytt mellan åldersgrupper sker vid sociala skäl eller om spelaren bedöms av huvudtränaren att flyttas upp
- Tillfällig flytt mellan åldersgrupper sker vid klubbens rotationsträning (från 10 år) samt med matcher med ett år äldre.

Samarbete mellan åldersgrupper – Rotationsträning

- Från 10 år
- För spelare som kommit längre i sin utveckling erbjuds träning med ett år äldre träningsgrupp
- Bedömning sker av huvudtränare
- Ersätter ett vanligt träningstillfälle
- Spelaren bör träna flera gånger i rad för att hinna acklimatisera sig i den nya gruppen
- Roterar spelare så det inte är en fast grupp som flyttas upp

Samarbete mellan åldersgrupper – matcher

- Från 10 år
- Ansvariga är huvudtränarna i berörda åldersgrupper
- Bered plats för 2 spelare varje matchhelg
- Inte fasta spelare
- Undvik önskemål om någon viss spelare

Sammanlagning av lag

- Beroende på antal spelare per lag
- Viktigt att riktlinjerna följs gällande nivåindelning
- Årgruppsansvarig ha ansvaret och har dialog med huvudtränarna

Spelsystem

I Stuvsta IF ska vi alltid sträva efter att vara det bollförande laget. Speluppbyggnaden sker i huvudsak med korta uppspel efter marken genom varje lagdel. Spelsystem för ett lag bestäms av ledarna för laget, det som kan vara avgörande är förstås hur lagen är sammansatta och barnens egna idéer och tankar ska också tas hänsyn till. Nedan är förslag på spelsystem i olika åldrar:

5-6 år, Fotbollsleki:

3-manna utan målvakter. Det är viktigt med mycket lek och att lära känna bollen. Träningen ska fokusera på rörelselekar, utveckla motorisk förmåga som kropps kontroll och koordination, smålagsspel, 1 mot 1, 2 mot 2 eller max 3 mot 3, inslag av teknik, driva/dribbla passa och skott.

- Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek



- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande
- Målvaktsträning – se separat avsnitt

7-8 år, 5-manna: 2-2, även kallad "boxen"

9 år, 5-manna: 1-2-1 Förberedande för 7-manna genom att spela med mittfältare.

10-12 år, 7-manna: 2-3-1

13 år, 9-manna: 1-3-1-3 Fyrbackslinje med en libero och 3 markerande spelare, en balansspelare samt 3 stycken forwards där den centrala forwarden har en något mer framskjuten placering än de båda ytterforwards (plogform).

14-15 år, 11-manna: 4-3-3 men med viss modifikation beroende på lagsammansättning.

16 år och uppåt: 4-2-3-1 men med viss modifikation beroende på lagsammansättning.