

BK VÅNGENS

Barn och Ungdomspolicy

Fotboll för
ALLA
Små lirare

Fotboll ska
vara roligt

Uppmuntra –
Beröm!

Fotboll året
runt

Fair Play –
Rent spel

Alla är
fotbolls-
kompisar

Spelaren i
centrum



OXIE
1987

Att vinna är
INTE
Det viktigaste

Spela på barnens
villkor – träna
efter barnens
förutsättningar

Teknikträning o
smålagsspel många
boll- kontakter

1. Vår syn på fotbollen
2. Fotbollsskolan 5 – 6 år
Målsättning för flickor och pojkar 7 – 16 år
3. 7 – 8 år
4. 9 – 12 år
5. 13 – 14 år
6. 15 – 16 år
7. Ledare och tränare
8. Föräldrar
9. Kost och Hälsa
10. Fotboll i skolan
11. Drogpolicy

Inledning:

Denna policy är framtagen av:

Tränare
Ledare
Anställda
Styrelse

Det viktigaste målet för svensk fotbolls stora barn och ungdomsverksamhet är att erbjuda alla barn och ungdomar, flickor som pojkar möjlighet att delta i fotbollsrorelsen.

BK Vångens motto:

Bredd- och elitverksamhet ska komplettera varandra. Alla, oavsett förmåga, ska kunna delta som spelare, men även som domare, tränare eller ledare av annat slag. Matcherna spelas som ett stimulerande inslag i utbildningen.

BK VÅNGENS BARN OCH UNGDOMSPOLICY UTGÅR FRÅN SVENSKA FF:s RIKTLINJER

Svenska Fotbollförbundet (Sv FF) kom år 2000 ut med "Mål och riktlinjer för svensk ungdomsfotboll" Häftet heter "Fotbollens Spela, Lek och Lär". Här ges tydliga signaler om att *det viktigaste är att erbjuda ALLA barn och ungdomar, flickor och pojkar, möjligheter att delta i fotbollsrorelsen.*

Där sägs också att *barn och ungdomar ska ha roligt med sin idrott och att de ska idrotta på sina egna villkor.* Alltså att fotbollen går ut på att *Leka – Lära – Tävla.*

Observera att SvFF påpekar att i denna ordningsföljd bör barnen få uppleva sin fotboll!

"Fotbollens Spela, Lek och Lär" är vår förenings och våra ledares riktlinjer/anvisningar när det gäller att bedriva ungdomsverksamhet inom idrotten fotboll.

Skånes Fotbollförbund plockade under år 2001 fram 10 "visioner" utifrån "Fotbollens Spela, Lek och Lär". De 10 visionerna är något som alla i BK Vången tillsammans siktar på att uppnå.

Det är utifrån dessa visioner som denna Barn och ungdomspolicy arbetas fram för BK Vången:s ungdomsverksamhet. Dessutom kopplas från och med år 2004 en spelarutbildningsplan för åldrarna 7 – 16 år till denna.

Här följer vårt ställningstagande till de 10 visionerna.

Spelaren i centrum

- I BK Vången är den enskilde spelaren viktigare än laget.
- Spelaren kan flyttas upp en åldersklass.
- Spelaren ska utvecklas individuellt och bara jämföras med sig själv när det gäller utveckling.
- Spelaren ska ha möjligheter att spela på olika platser i laget.
- Distriktslag, Zonläger, Landskronaläger och LTU går före egen träning och match.

Teknikträning och smålagsspel – Många bollkontakter

- Vid träning ska spelaren röra bollen så många gånger som möjligt.
- Inga övningar där spelare bildar långa köer.
- Tematräningar enligt spelarutbildningspärmen.
- Inga vilande avbytare på träningen.

Fotboll året runt

- Vi har vår verksamhet året om.
- Höst och vinter tränar/spelar vi i även inomhus.
- Denna årstid är utmärkt för teoretisk inläring.

Att vinna är inte det viktigaste

- Lek "tävling" på träningen. Bejaka spelarens naturliga tävlingsinstinkt.
- Prestation går före resultat.
- Matcher spelas som ett stimulerande led i utbildningen.
- Allvaret måste tonas ner.
- Att utvecklas som spelare måste komma i första hand.
- Undantag i SM, DM, MM där vi ska nå bästa möjliga resultat.

Fotboll för alla små lirare

- Ungdomsfotboll ska präglas av anfallsfotboll
- Vi låter våra spelare få misslyckas i träning och match, då vågar man försöka.
- Våra spelare ska få en allsidig fysisk träning i en stimulerande miljö.
- Alla ska känna sig hemma här både socialt och idrottsligt.
- Det ska finnas plats både för spelare som vill "satsa" på fotboll och de som vill "hålla på" med fotboll.

Spela på barnens villkor Träna efter barnens förutsättningar

- Våra ledare/tränare individanpassar träningen = Nivåindelning.
- Enkla instruktioner så spelaren förstår.
- Mycket smålagsspel.
- Vi hindrar inte barnen att delta i andra idrotter.
- Barn och ungdomar ska spela på sina egna villkor.

Uppmuntra och beröm

- Barn och ungdomar ska ha roligt i sin fotbollsverksamhet. Allvaret måste tonas ner.
- Vara positiv och uppmuntra. Det skapar glädje och ökar förutsättningar för en god atmosfär och effektiv inläring

Alla är vi fotbollskompisar

- Främja kamratandan.
- Vi i BK Vången lever upp till ledorden: Respekt – Ärlighet – Ödmjukhet – Föredöme.

Fotboll ska vara roligt

- Ungdomsfotbollen i BK Vången ska präglas av anfallsfotboll.
- Barn och ungdomar ska ha roligt i sin fotbollsverksamhet. Allvaret tonas ner.
- Vi är positiva och uppmuntrande. Det skapar glädje och ökar förutsättningarna för god atmosfär och effektiv inläring.

Fair Play – Rent Spel

BK Vången ställer sig bakom svenska fotbollsförbundets Fair Play dokument i "Fotbollens Spela, Lek och Lär"

- Vi följer fotbollens regler.
- Vi försöker inte "filma" oss till ett domslut.
- Vi respektera domarens beslut.
- Vi hejar på och stöttar vårt lag och vi hånar inte motståndarna.
- Vi uppmuntrar till juste spel.
- Vi hälsar på varandra före match.

Fotbollsskolan 5-6 år

- Målsättning: • Att med hjälp av spelarutbildningspärmen och positiva ledare engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt och därigenom lägga grunden till deras fotbollsintresse.
- Träning: • Att träning planeras i förväg.
- Ledare: • Enligt utbildningsrutan

Målsättning för flickor och pojkar från 7-16 år

- Vi ska med hjälp av utbildningspärmen och rätt ledarutbildning (enligt utbildningsrutan), utveckla spelarna individuellt och efter spelarens egen förmåga.
- Spelarens klubbkänsla ska hållas vid liv med lag och klubbaktiviteter.

Flickor och pojkar 7-8 år

- TRÄNING:
- Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt.
 - Planerad träning
 - Använda spelarutbildningspärmen
- MATCH:
- Spelaren bör ej spela mer än 3 matcher/ 14 dagarsperiod
 - Ett lämpligt matchantal är 25 – 30 st/år.
I dessa matcher räknas tränings- och cupmatcher in.
 - Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen
 - Spelaren ska få spela på olika platser i laget
 - Alla som är uttagna till match ska spela.
- ÖVRIGT:
- Alla barn som vill ska få vara med.
 - Har man tillräckligt många spelare ska man ha två lag.
 - Alla som tränar ska få vara med
 - Upp eller nedflyttning av spelare sker i samarbete mellan U-ansvarig / tränare / spelare o föräldrar i övrigt håller vi rätt åldersgrupper.

Flickor och pojkar 9-12 år

TRÄNING:

- Minst 2 pass/vecka.
- Nivåanpassad träning.
- Planerad träning med mycket bollkontakt.
- Använda spelarutbildningspärmen.
- Spelaren måste få frihet att utvecklas efter sin egen förmåga.
- Taktik och spelsystem får ej överdrivas.

MATCH:

- Spelaren bör ej spela mer än 3 matcher/14 dagars period.
- Ett lämpligt matchantal är 25-30/år. I dessa matcher räknas tränings- serie- och cupmatcher.
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen.
- Alla bör få spela på olika platser i laget.
- Alla som är uttagna till match ska spela.

ÖVRIGT:

- Alla barn som vill ska få vara med.
- Har man tillräckligt med spelare ska man ha två lag.
- Viktigt att man lägger sig i rätt serie.
- Alla som tränar regelbundet ska få spela match.
- De mer utvecklade barnen ska få en möjlighet att spela med ett år äldre barn.
- Rådfråga ungdomsansvarig som tillsammans med tränare tar beslut om det är lämpligt att flytta upp till 11 – mannalag.
- Resultatfixering bör tonas ner hos föräldrar och ledare.
- Upp eller nedflyttning av spelare sker i samarbete mellan U-ansvarig / tränare / spelare o föräldrar i övrigt håller vi rätt åldersgrupper.

Flickor och pojkar 13-14 år

TRÄNING:

- Minst 2 pass/vecka (om möjligt 3 pass/vecka)
- Spelaren måste få frihet att utvecklas efter sin egen förmåga.
- Taktik och spelsystem får ej överdrivas.
- Mycket bollkontakt
- Använda spelarutbildningspärmen.

MATCH:

- Ett lämpligt matchantal är 25 – 30 st/år. I dessa ingår tränings- serie- och cupmatcher.
- Spelaren bör ej spela mer än 3 matcher på en 14 dagars period.
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen.
- Alla som är uttagna till match ska spela.

ÖVRIGT:

- Alla som tränar regelbundet ska få spela match.
- Ungdomsansvarig och tränare samarbetar om vilka spelare som ska anmälas till zonläger.
- Vid DM/MM ska bästa laget spela.
- Resultatfixering bör tonas ner hos föräldrar och ledare.
- Upp eller nedflyttning av spelare sker i samarbete mellan U-ansvarig / tränare / spelare o föräldrar i övrigt håller vi rätt åldersgrupper.

Flickor och pojkar 15-16 år

TRÄNING:

- Minst 3 pass/vecka
- Spelaren måste få frihet att utvecklas efter sin egen förmåga och kan därför flyttas upp i högre åldersklass för att kunna utvecklas på ett mer stimulerande sätt.

MATCH:

- Alla som tränar regelbundet bör få spela match.

ÖVRIGT:

- Vid DM/MM ska bästa lag spela.
- Upp eller nedflyttning av spelare sker samarbete mellan U-ansvarig / tränare / spelare o föräldrar i övrigt håller vi rätt åldersgrupper.

Ledare och tränare

- Barn och ungdomar ska ha roligt när de utövar fotboll. I de lägre åldrarna måste allvaret tonas ner och fokus läggas på att "leka fotboll". Allvaret kommer att ökas successivt efter hand som barnen blir äldre.
- Var positiv och uppmuntrande. Det skapar glädje och ökar förutsättningen för god atmosfär och effektiva inläring.
- En tydlig rollfördelning i ledarstaben.
- Främja kamratandan, ägna tid åt alla spelarna men glöm inte individen - "*SÄTT SPELAREN I CENTRUM*".
- Ställ inte större krav på spelaren och laget än de kan klara med tanke på deras kompetens, utveckling och ålder.
- Skapa en dialog med spelare/föräldrar.
- Hindra inte barn och ungdomar att delta i andra sporter jämsides med fotbollen.
- Som ungdomsledare i fotboll representerar du både BK Vången och hela den svenska fotbollen. Tänk på detta i ditt uppträdande i alla sammanhang.
- Som ungdomsledare i BK Vången bör du tänka på att vara "rätt" klädd vid träningar och matcher.
- Tränaren planerar och genomför träningen med lekar, övningar och spel som stimulerar barn i dess olika utvecklingsåldrar samt använder sig av tematräning.
- Ledarna ska följa spelarutbildningsplanen/spelarutbildningspärmen.
- Samarbete mellan tränare i olika åldersgrupper vid uppflyttning, utlåning av spelare etc.

- Föräldramöte ska hållas 2 ggr/år där en styrelsemedlem närvarar.
- Att delta på möte, konferenser, träffar och aktiviteter som gäller den enskilde ledaren. Om inte, själv ta del av den information som gavs snarast.
- Att förstå, acceptera och agera efter innehållet i BK Vångens barn och ungdomspolicy.
- Grov årsplanering + träningsuppehåll och cuper.

Tränare/ Ledare för	Ledarskap för barn o ungdom (intern)	Grundkurs	U - 1	U - 2	U - 3	S - 1	S - 2
P/F 5 – 6	Alla						
P/F 7 – 8	Alla	Alla					
P/F 9 – 10	Alla	Alla	Tränare				
P/F 11-12	Alla	Alla	Tränare	Tränare			
P/F 13-14	Alla	Alla	Tränare	Tränare	Tränare		
P/F 15-16	Alla	Alla	Tränare	Tränare	Tränare	Tränare	Tränare

Föräldrar

Vår fotbollsfamilj växer ständigt och behovet av ledare ökar. Vi hoppas att du som föräldrar engagerar dig i ditt barns fotbollsintresse. Det finns många arbetsuppgifter i en fotbollsförening. Det finns alltid något för alla att göra och som säkert passar dig. Se det som en förmån att få dela ditt barns intresse.

- Föräldrar engageras i laget/klubben genom att hjälpa till vid olika arrangemang.
- Går på föräldramöte.
- Tar till Er information från tränare och barn.
- Informerar tränare om barnet ej kan delta på träning etc.
- Ger beröm och uppmuntran till spelare och lag. Detta ökar självförtroendet och man vågar göra det lilla extra.
- Ser till att barnet kommer i tid till träningen etc.
- Ger ditt och andras barn stöd i med och motgångar.
- Talar aldrig illa om tränare eller domare.
- Besöker träningar och matcher.
- Tänk på att även **Du** representerar BK Vången.

Kost och hälsa

TÄNK PÅ...

Att äta och dricka rätt är viktigt för fotbollsspelare som vill nå bästa möjliga resultat. Både när det gäller fysiska prestationer samt hälsan. Det är viktigt för både tränare och spelare att vara medvetna om matens betydelse för prestationsförmågan. Det finns tydliga tecken på att prestationsförmågan i svensk fotboll kan förbättras genom bättre kost- och vätskevanor. Goda matvanor som bibehålls vecka efter vecka utgör den största möjligheten att påverka på långt sikt. Grunden för en god hälsa läggs troligen redan i tonåren därför är rätt tillförsel av energi och näringsämnen extra viktigt för ungdomar.

Fotbollsspelaren ska i det dagliga livet sträva efter att inta en varierad och näringsrik kost med mycket kolhydrater. En kolhydratrik kost har en positiv inverkan på prestationsförmågan under träning och fotbollsspel oberoende av vilken nivå man spelar på. Vätskeförlust har ett väsentligt inflytande på kroppens funktioner och vätskeförlust kan resultera i nedsatt prestationsförmåga. Det är därför ytterst viktigt att upprätthålla vätskebalansen.

- Vid penicillinbehandling är träning och match totalt förbjuden.
- Feber och kraftig förkylning – ingen träning.

EN INFORMATIONSHYLLA FINNS PÅ KLUBBHUSET MED MER
HÄLSOFAKTA

Fotboll i skolan

- Genom ett ökat samarbete med skolan kan vi nå och intressera fler barn för fotboll.
- Vi skapar också förutsättningar för att ungdomarnas skolarbete inte försummas på grund av fotbollsintresset.
- Målsättningen är att vi skänker en klassboll per läsår till varje lågstadieklass i Oxie.
- Vi ska även göra utskick till alla lågstadiebarn i Oxie om var fotbollsskolan samt resten av vår verksamhet finns.

Drogpolicy

- Rökning är totalt förbjuden i våra lokaler, utan ska ske på anvisad plats.
- Det är inte tillåtet av medlemmar, tränare, ledare att använda cigaretter, snus eller alkohol när de representerar klubben.
- Det är inte tillåtet att servera alkohol vid föreningsfester om deltagarna är under 18 år.
- En informationshylla med drogfakta finns väl synlig och uppdateras regelbundet.
- Att handskas med narkotika är ett brott enligt svensk lag och accepteras inte i någon form i BK Vången.
- BK Vången följer RF.s regler i dopingfrågor.
- All fotbollsverksamhet är drogfri i BK Vången.
- Personer med förtroendeuppdrag/ledare i BK Vången ska arbeta för att spelarnas uppväxt är drogfri.

Vi som har sammanställt arbetsgruppens material är:

Monika Ivos Holmkvist
Ricard Jeppsson

Arbetsgruppledare har varit:

Monika Ivos Holmkvist
Ricard Jeppsson
Caj Lindskoug
Bo Månsson
Jimmy Larsson