



Uppstart av lag





Från Fotbollslek...

...till träningar och matcher





Vi vill ha dig!

Det kan vara en "bonus" om du spelat fotboll men är ingen garanti för att vara en bra ungdomsledare.

Detta eftersöker vi i våra ungdomsledare:

- Delar vår värdegrund
- Skapa glädje och trygghet genom att se varje barn (genom checklistan)





Checklista för träning - 5v5 & 7v7

	Träning 1	Träning 2
Hälsa på alla barn när de kommer. Är man ny prata med föräldrar.		
Samla laget innan ni startar träning. Gå igenom namn och nåt intresse. Presentera träningen.		
Avsluta gärna träningen med en lek eller något de tycker är roligt.		
Innan alla går hem samla gruppen och tacka för idag.		
Har alla barn fått höra sitt namn idag?		
Har alla fått beröm när de ansträngt sig?		
Har alla fått en high five, klapp på axeln eller tummen upp?		



Värdegrund

Vision

Något för alla - Hela livet

Idé

Alla ska kunna vara med i Borens IK.

Våra kärnvärden är jämställdhet, respekt och kamratskap.

Alla ska känna sig välkomna och kunna vara med på sina villkor.

Detta skapar förutsättningar för idrott hela livet.



Värdegrund

Vision

Något för alla - Hela livet

Metod

1. Att alla inkluderas
2. Att man får spela mycket match på träningen
3. Att vi skapar en miljö där man vågar att misslyckas
4. Att vi fokuserar på lärandet
5. Att vi uppmuntrar och arbetar för fleridrottande



Värdegrund

I Borens IK arbetar vi utifrån Barnkonventionen. Vi följer framförallt dess fyra grundläggande och vägledande principer:

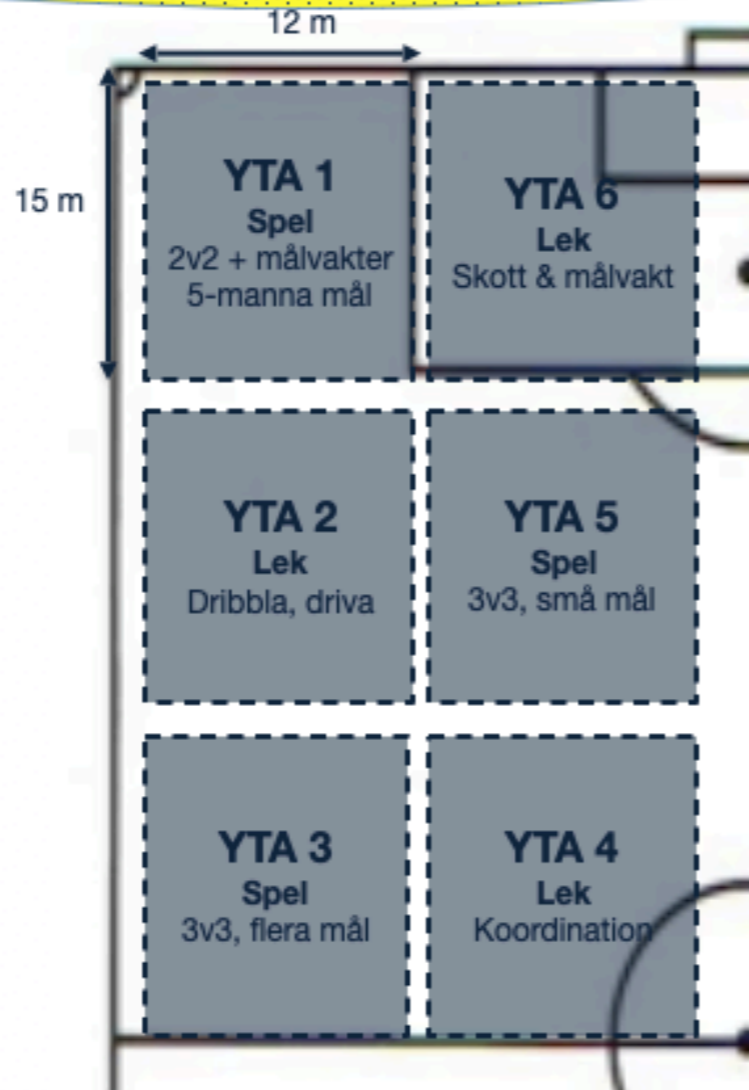
1. Alla barns lika värde med samma rättigheter.
2. Barnets bästa ska beaktas i alla beslut som rör barnet.
3. Alla barn har rätt till liv och utveckling.
4. Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Dessa fyra principer ska ligga till grund för varje beslut som tas i föreningen gällande barn- och ungdomsfotboll.

Vi följer också Riksidrottsförbundets *"Idrotten vill"* och Svenska fotbollförbundets *"Fotbollens spela, lek och lär"*.

Fotbollsutbildning

 **Hur bör en träning se ut?** 
7-8 åringar



- 6 ytor på 15x12 m
- 6 barn och 1-2 ledare i varje yta
- Efter 8 minuter byter spelarna yta. Yta 1 går till yta 2 som går till yta 3 osv
- Ansvarig ledare sköter tidtagning
 - Plockar fram material och gör ytor innan träning
 - Delar in spelarna i 6-lags grupper
 - Tar tiden och visslar efter 8 minuter
 - Hjälper till i ytorna efter behov
 - Låser in material efter träning



Fotbollsutbildning



Häfte med förslag på lekar till varje yta finns

- 3 ytor med spel (varannan yta)
- 1 yta koordination
- 1 yta dribbla, driva
- 1 yta skott och målvaktsspel
- 4 övningar att välja mellan i varje yta



Det handlar om att leka med barnen – inte lära ut fotboll!

Fotbollsutbildning



YTA 2 – DRIBBLA & DRIVA

Välj 1 av de 4 övningarna för dribbla & driva per träning

1. STAFETT

MATERIAL

6 spelare, bollar, yta 15x12 m, konor.

ÖVNING

Två lag med tre spelare i varje. Lagen ställer upp i varsitt led där den första spelaren har boll. På signal dribblar den första spelaren i båda lagen bollen mellan konorna, rundar den sista konan och springer sedan tillbaka med bollen vid fötterna. Spelare 2 i ledet tar sedan över bollen och gör samma sak tills alla i laget har dribblat en gång. Det gäller att komma i mål först.

Variationer

1. Alla i samma lag. Alla spelare driver en gång och det gäller att den totala tiden blir så kort som möjligt. Försök att slå föregående tid. Ledaren tar tiden.

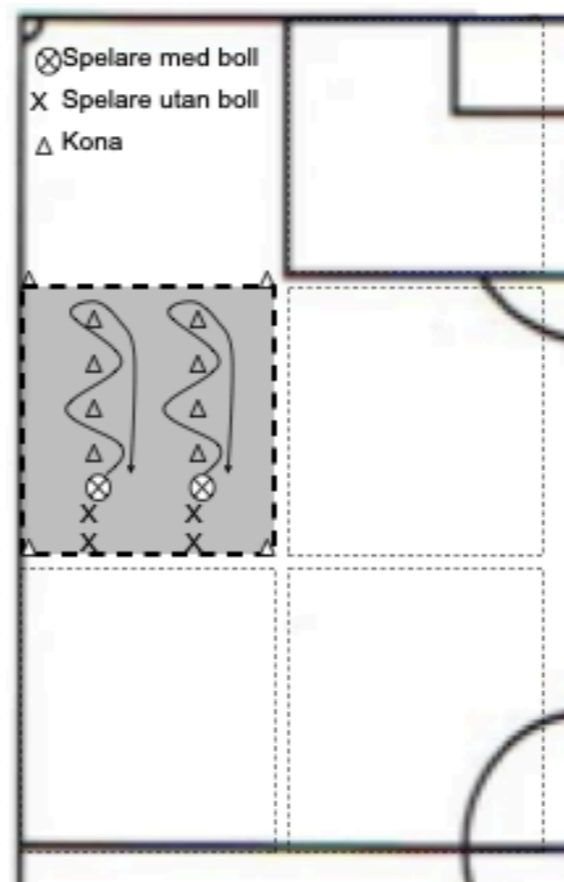
2. Spring banan utan boll.

3. Studsa bollen mellan konorna.

FRÅGOR FÖR SPELARNAS ATT FUNDERA PÅ

Hur kan jag dribbla snabbt mellan konorna? (använda båda fötterna och ha bollen nära fötterna)

Hur kan jag springa snabbt rakt fram med bollen? (använda utsidan och vristen av foten, titta på bollen när du nuddar den och titta upp emellan tillslagen)



8 min



Planering

1. Specifik info till alla föräldrar vars barn fyller 7 år vid tredje och fjärde tillfället under våren om höstens uppstart av lag. (Efter generell info)
2. Utbildning för intresserade föräldrar inför uppstart av lag vid femte och sjätte tillfället.
3. Under höstens uppstart av lag för 7-åringar utser föreningen en "mentor" som stöttar de nya ledarna. Hösten avslutas med att mentorerna gör en utvärdering tillsammans med ledarna och informerar om kommande år.
4. Inför lagets andra år (8 år) genomförs en ledarinformation och Borencertifiering i början av mars inför lagets uppstart i slutet av mars.