

## **Riktlinjer och Ledstjärnor för Skegrie BK:s ungdomsverksamhet**

Skegrie BK ska vara det självklara valet av fotbollsklubb för byn med omnejds invånare. Fotbollen bygger på att våra barn och ungdomar ska ha roligt på sin träning samt att de ska träna på sina egna villkor. Skegrie BK ska kunna erbjuda fotboll som en positiv och meningsfull sysselsättning året runt. Fotboll kan man spela i Skegrie BK f.r.om 5 års ålder under förutsättning att utrymme finns, både tids- och planmässigt, samt att det finns föräldrar till barnen som är beredda att ställa upp och hjälpa till med träning och diverse uppgifter i och kring laget. Skegrie BK sätter spelaren i centrum och ska därför se till att samtliga barn och ungdomar får möjlighet att:

- spela fotboll i den utsträckning de vill
- få uppleva glädje och kamratskap
- få en personlig och idrottslig utveckling utifrån egna förutsättningar
- få en möjlighet att utveckla ett livslångt fotbollsintresse

Skegrie BK ska med gemensam inriktning successivt förbereda och utveckla ungdomar för framtida spel i Junior- och Seniorlag.

### **Som aktiv medlem i Skegrie BK erbjuds:**

- material såsom bollar, västar, koner samt utlåning av matchkläder
- tillgång till planer för träning och match
- anmälningsavgift till seriespel
- avgifter till cuper beslutas från år till år
- ledare till varje aktivitet (tillhandahålls av resp. lag)
- försäkring genom Skånes Fotbollförbund vid erlagd medlemsavgift
- vattenflaska från sju-manna, ett ställ med 8 flaskor
- målvaktshandskar fr o m 13 år

### **Ungdomarna tillhandahåller**

- benskydd
- fotbollsskor
- träningskläder
- klubbens träningsoverall, dock inget krav men en rekommendation
- Inbetald medlemsavgift

## **5-6 år**

Lek och glädje ska prägla träningen. Barnen ska bli bekanta med Idrottsplatsen och dess lokaler.

Fotbollen ska bidra till barnens motoriska och sociala utveckling.

## **6-9 år**

Spel, lek och glädje ska prägla träningen. Fotboll ska vara ett medel i barnens motoriska och sociala utveckling. De ska lära sig samarbeta, vara justa och att lita på varandra. Alla som tränar regelbundet ska få delta i matchspel och prova på olika positioner. Tävländet ska hela tiden sättas in i gruppens utvecklingsarbete. Man tävlar för att se vad man hunnit lära sig och hur detta fungerar i matchsammanhang. Allt ska vara lekfullt och roligt. Resultat ska tonas ner. Träningen ska bestå av mycket lek med boll, som så småningom mynnar ut till spel i smålag. Träning är inriktad på teknik och passningsspel och individuella prestationer ska uppmuntras

Lagen tränar 1 gång i veckan. Fr.o.m. 8 års ålder tränar man 2 ggr i veckan.

När spelarna är 7 år har laget rätt att delta i 5-manna turneringar. Alla spelare som finns med i laguppställningen ska spela match. 7-8 åringar spelar resultatlöst i närliggande seriesammankomster

När spelarna är 9 år spelar de i resultatlöst i 7-manna serie i Skånes Fotbollförbunds regi, samt cupturneringar i närområdet.

### **Inriktning på träning**

- många bollkontakter
- teknik och bollbehandling
- enkla övningar
- smålagsspel på begränsad yta som t ex 2 mot 2 och högst 4 mot 4
- grunderna i spelförståelse

### **Teknikträning**

- driva bollen framåt
- passa bollen med breddsida och utsida
- finter och dribblingar
- skott
- bollekar

## **10-12 år**

Spel, lek och glädje ska fortsätta prägla träningen. Intresset för fotboll i Skegrie BK ska hållas vid liv och varje individ ska bara jämföras med sig själv och sin egen utveckling. Det betyder inte att alla ska vara lika duktiga. Den som har anlag och blir skickligare än sina kamrater ska uppmuntras att fortsätta träna för att förbättra sina svagheter och utveckla sina specialiteter. Genom sina fotbollsaktiviteter ska ungdomarna utvecklas allsidigt såväl fysiskt och mentalt som socialt. Ungdomarna ska inte hindras från att utöva andra idrotter.

Alla som tränar regelbundet ska erbjudas möjlighet att spela matcher. Alla spelare som finns med i laguppställningen ska spela match. Från det att barnen är 10 år ingår de i Skånes Fotbollförbunds resultatbaserade seriesystem. Seriesystemet är nivåreglerat för att alla ska få mötas på en nivå så nära ens egen och Skegrie BK:s målsättning är att varje åldergrupp ska möta lag på samma nivå. Skegrie BK:s mål är att alla spelar på samma villkor och toppning av lag förekommer inte.

Cupturneringar sker inom distriktet.

Lagen tränar 2 gånger/vecka.

Efter matchspel bör dusch och ombyte ske gemensamt med lagkamraterna.

### **Inriktning på träning**

- teknik och bollbehandling
- spelförståelse i anfallsspel

### **Teknikträning**

- driva bollen framåt
- finter och dribblingar
- passning – mottagning – vändning
- alla former av avslut, skott, nick och volley
- smålagsspel på begränsad yta, gärna 3 mot 3, max 5 mot 5

### **Instruktion i anfallsspel**

- spelbar
- spelavstånd
- spelbredd
- speldjup

## **13-16 år**

Spel, lek och glädje ska fortsätta prägla träningen men "allvaret" bör börja komma in. Intresset för fotboll i Skegrie BK ska hållas vid liv och kvaliteén på den Individuella spelaren får nu större betydelse. All ska uppmuntras att fortsätta träna för att förbättra sina svagheter och utveckla sina specialiteter så att hon eller han utvecklas. Den enskildes specialiteter och position i laget börjar allt mer fastställas både på träning och i match.

Lagen tränar minst 2 gånger i veckan. Dusch och ombyte efter match och träning bör ske gemensamt med lagkamraterna. Från 13 år deltar lagen i Skånes Fotbollförbunds 11-manna seriesystem om förutsättningarna i laget är sådana. Annat alternativ är att spela 9-manna för att få en stegrande övergång till 11-manna. Alla spelare som finns med i laguppställningen ska spela matchen.

### **Inriktning på träning**

- bollbehandling och teknik
- spelförståelse i anfallsspel
- spelförståelse i försvarsspel
- kondition och snabbhet
- styrka och rörlighet (stretching)

### **Teknikträning**

- finter och dribblingar offensivt en mot en
- passning långt/kort och kunna avväga
- skott och inlägg
- nick och volley, avancerat
- tacklingar och brytningar

### **Instruktion i anfallsspel**

- spelbar
- spelavstånd
- spelbredd
- speldjup
- omställning

### **Instruktion i försvarsspel**

- försvarssida
- press
- understöd
- markering
- täckning
- omställningar

## Talangutveckling

En talang är ett barn som visar färdighet för fotboll klart över genomsnittet i sin åldersgrupp och samtidigt mottaglig för instruktioner så att han eller hon ständigt kan utvecklas.

Grundprincipen är att alla ungdomar ska spela och träna med sin egen åldersgrupp. I de fall vi har speciella talanger som **ledarna** tror kan accelerera sin fotbollsutveckling genom att vid vissa tillfällen träna och spela med äldre kan så ske efter samråd med samtliga berörda ledare, föräldrar och barnet i fråga. I princip gäller detta dock först och främst från och med 11-manna spel.

Skånes Fotbollförbund anordnar Zon-läger och LTU-träningar (Lokal Talang Utveckling) för ungdomar från 13 års ålder. Tränarna för 13- och 14-åringar gör uttagningen av dessa talanger i samråd med Ungdomsansvarig.