



Jönköpings Södra IF
Smålands plantskola

Gröna linjen

Kortversion av utbildningsplan för
ungdomsverksamheten 6 – 16 år

Vision

”Jönköpings Södra IF ska vara känt för sin professionella utbildning av spelare inom svensk fotboll.”

Målsättningar

Jönköpings Södra IF Ungdom har följande målsättningar för verksamheten:

- Att bidra till att i snitt fem spelare tar sig upp från föreningens ungdomsverksamhet till föreningens Tipselit Junior-trupp varje år.
- Att bedriva den kvalitetsmässigt bästa fotbollsutbildningen för barn och ungdomar i Småland.
- Att ge både spelare och ledare de bästa förutsättningarna att utvecklas både fotbollsmässigt och personligt.
- Att skapa ett rykte om Jönköpings Södra IF som en positiv förening som andra klubbar gärna vill samarbeta med.
- Att skapa en fotbollsmiljö där alla känner sig välkomna.
- Att så många barn och ungdomar som möjligt ska ges chansen att spela fotboll i Jönköpings Södra IF:s regi så länge som möjligt.
- Att vi alla ska känna oss stolta över att få vara en del av Jönköpings Södra IF Ungdom.

Värdegrund och kultur

Värdegrund och kultur handlar om att skapa rätt miljö och normer för att ge spelare och ledare så bra förutsättningar som möjligt att utvecklas. Vi vill att fotbollsverksamheten går hand i hand med sunda förhållningssätt som glädje, gemenskap och omtänksamhet. Målet är att vi alla ska må bra. Våra nyckelord:

Allas lika värde	Helhetsperspektiv på varandra	Individen i centrum
Utveckling	Gruppens betydelse	Fokus på goda sidor
Självkänedom	Samarbete	Öppenhet/ärlighet
Vinnarattityd	Olikheter en tillgång	
Ansvarstagande på och utanför plan		

Regler för spelare och ledare

Vi bär föreningens kläder vid träning och match.

Vi varken klagar på eller ifrågasätter domare eller motståndare.

Vi ser till att vara väl förberedda inför träning och match.

Vi håller överenskomna tider.

Vi stänger av mobiltelefoner i samband med träning och match.

Vi underlättar gemenskapen genom att prata samma språk – svenska – när vi kommunicerar.

Vi vårdar vårt språk och använder inga svordomar eller könsord.

Vid föreningsaktiviteter där barn under 18 år är närvarande får ingen alkohol nyttjas. Det gäller även föräldrar som deltar i gemensamma aktiviteter med spelarna, t.ex. gemensam grillkväll för spelare och föräldrar vid cup.

Vid föreningsaktiviteter såsom träningsläger, matcher och cuper gäller godisförbud. Undantag kan göras vid särskilt festliga tillfällen.

Viktigaste övriga reglerna för spelare

Från P7/F7 ska frånvaro alltid meddelas av spelare eller föräldrar senast dagen innan träning.

Om en spelare uteblir från många träningar pga ointresse kan det innebära mindre speltid under match eller att man får stå över match. Om man pga ointresse endast deltar på 50 % av träningarna kan man förlora sin plats i truppen helt och hållet.

Om man håller på med två idrotter så spelar man klart fotbollssäsongen innan man börjar med nästa idrott (och tvärtom).

Från 13 års ålder är godkänd frånvaro endast sjukdom, läkarbesök, obligatorisk skolaktivitet, familjehögtider, annan aktivitet med familjen eller (under vinterhalvåret) annan idrott.

Skadade spelare (ont i foten, knät eller liknande) kan komma ner och titta på eller hjälpa till på träningen. Från 14 år ska de komma ner. Spelare som är sjuka (t.ex. förkylda eller har ont i halsen) ska ej besöka lagets träning.

Vi ser till så att alla har en plats i gruppen.

Vi lyssnar på den som pratar och säger vad vi tycker.

Vi stöttar varandra istället för att kritisera varandra.

Skolan är nummer ett. Vi läser läxorna ordentligt och satsar på skolarbetet.

Från 10 års ålder byter spelarna om på plats i omklädningsrummet.

Spelarna tar med en fylld vattenflaska till planen i samband med träning.

Vi äter en ordentlig frukost.

Vi sover ordentligt, för att återhämtningen ska bli så bra som möjligt.

Vi dricker inte alkohol, röker inte och snusar inte. Det förstör kroppen och ger oss sämre möjlighet att utvecklas som spelare.

Om en spelare bryter mot reglerna

1. När någon bryter mot reglerna så säger vi det direkt till den spelaren.
2. När spelare 3 ggr brutit mot föreningens regler ska tränaren ta ett allvarligt samtal individuellt med spelaren och informera om vilka händelser som inte accepteras samt att olämpligt uppträdande kan innebära att spelaren utesluts från föreningen. Tränaren ska därefter notera tid och datum för händelser som inträffar där spelaren ifråga bryter mot föreningens regler.
3. Om spelaren fortsätter bryta mot regler genomförs ett samtal mellan spelare, föräldrar samt tränaren. En muntlig varning framförs om att spelaren kan uteslutas om problemen fortsätter.
4. Om spelaren trots det fortsätter att uppträda olämpligt ska ungdomsansvarig informeras. Då genomförs ett samtal med spelaren, föräldrar, tränare samt ungdomsansvarig. En skriftlig varning ska då ges som säger att om beteendet inte förbättras som kommer spelaren att uteslutas med omedelbar verkan.
5. Om spelaren fortsätter uppträda olämpligt meddelas spelare och föräldrar muntligt och skriftligt ett beslut om uteslutning. Beslut om uteslutning fattas av UU.

Om någon ledare bryter mot reglerna

Om någon ledare i föreningen bryter mot föreningens utbildningsplan har vi alla en skyldighet att ta upp detta med den aktuella ledaren och, om situationen inte förbättras, med ungdomsansvarig. Då är första steget ett samtal mellan ungdomsansvarig och den aktuella ledaren. Om situationen inte förbättras kan det bli aktuellt med uteslutning. Uteslutning ska alltid föregås av skriftlig varning. Beslut om uteslutning fattas av UU.

Varje lags ansvarsområde

Varje lag har uppgifter att göra för föreningen. Vilken uppgift laget har varierar från år till år. Lagets ledare är ansvariga för att informera spelare och föräldrar om uppgifterna och se till att de genomförs. Föräldrarna har ansvar för att göra de uppgifter som de blir tilldelade.

Organisation runt spelaren

Varje lag ska ha minst två tränare och en lagledare (som sköter administrationen).

Varje lag ska ha minst två föräldramöten per år för att informera om verksamheten samt inbjuda föräldrarna till engagemang.

Det finns omkring varje lag en föräldragrupp där en eller två är huvudansvariga. Föräldragruppen hjälper till med praktiska saker och arbetar i nära samarbete med lagledaren.

Föräldrarna bör koncentrera sig på att ge sitt barn känslomässigt stöd (prata öppet om både misslyckanden och framgång) och praktiskt stöd (t.ex. serva med mat och skjuts). Samtidigt ska föräldrarna lämna över instruktioner under träning och match till föreningens ledare. Föräldrarna ska ha en positiv attityd till spelarna oavsett hur prestationen ser ut och om laget vinner eller förlorar.

På samma sätt som spelarna och ledarna skall föräldrar ha en positiv inställning till domare och motståndare och inte kommentera dessa negativt.

Vid vissa tillfällen förväntas föräldrarna ställa upp på olika aktiviteter som föreningen behöver hjälp med, t.ex. skjuts, kioskförsäljning m.m.

Föräldrarna ska stötta spelarna i att klara skolan på bästa möjliga sätt och är ansvariga för att meddela tränarna om barnen måste stå över träningar/matcher p.g.a. problem i skolan.

Fotbollsfilosofi

Vi vill sträva efter att hela tiden vara det spelförande laget. Vi vill äga bollen med ett varierat passningsspel men även uppmuntra till finter och dribblingar då det i dagens fotboll är oerhört viktigt att kunna slå sin motståndare i 1 mot 1-situationer.

Målvakten skall i normalfallet alltid spela ut bollen på marken till backlinjen som därifrån med ett varierat passningsspel spelar upp bollen genom samtliga lagdelar.

Vi vill fostra spelande, bollsäkra spelare som vågar ta egna beslut och som löser svåra situationer på ett konstruktivt sätt. Som exempel skall vi uppmuntra spelarna att spela sig ur trängda situationer, istället för att rensa iväg bollen. I början kan det

kosta oss baklänges mål men vi ska ge dem chansen att med tiden lära sig spela sig ur de flesta trängda situationer.

Föreningens spelsätt är 4-3-3 på 11-manna och 2-3-1 på 7-manna.

Vi ändrar inte spelsätt utifrån vilket motstånd vi möter. Vi fokuserar på att utveckla vårt eget spel steg för steg, istället för att vinna enskilda matcher.

Vi skall verka för att skapa ett klimat där viljan och lusten till att lära skall vara i centrum. Det är viktigt att klimatet tillåter spelarna att prova på nya saker och utmaningar vilket i sin tur kan leda till mindre missöden och misstag, vilket de i sin tur kan lära sig och dra nytta av.

Vi vill utveckla spelare som observerar och analyserar vad som händer i deras egna och andras spel. Det gör vi bland annat genom att vi i våra instruktioner ger stort utrymme för spelarna att själva tänka ut svar och lösningar.

Elit/bredd

Vid 14 års ålder startar elitsatsningen. Det innebär bl.a. högre träningsmängd, arvoderade ledare, tuffare motstånd. Det kan i enskilda fall innebära att spelare som inte räcker till fotbollsmässigt tvingas byta förening, om antalet spelare inte räcker till för ett breddlag. Vi hjälper alltid spelare vidare om så är fallet.

Matchning

Att spela match ska vara roligt och lite av en fest för laget. Vi ser matchen som ett utbildningstillfälle där varje spelare både kan bekräfta sina kunskaper och lära sig nya saker. Det innebär att prestationen är viktigare än resultatet. Före 14 års ålder spelar alla ungefär lika mycket under matcherna och spelarna turas om att starta i matcherna.

Max antal matcher för en spelare per vecka är 1,5.

För att betona att fotboll är en året runt-sport spelar vi matcher även vintertid.

Utbildningsläger inom Smålands FF går före seriematch för laget.

Uppflyttning/utlåning av spelare

Spelare som kommit långt i sin utveckling bör ges chansen att regelbundet träna och spela med äldre lag, för att få rätt nivå på utmaningen. Förutsättningen är att spelaren själv vill det, att han är fotbollsmässigt och psykiskt mogen för det, samt att han har ett bra uppträdande både på och utanför plan.

Från 13 års ålder införs regelbunden rulljering till P15, enligt samma modell som mellan P15 och tipselit pojk, tipselit pojk och tipselit junior samt tipselit junior och a-lag. Det innebär att några spelare från 13-årslaget regelbundet tränar med P15.

Spelare som hoppar in och spelar match med ett äldre lag bör först ha tränat minst tre gånger med det laget, för att få chansen att förbereda sig mentalt och fysiskt.

Lånar vi spelare från ett äldre lag så plockar vi de som ligger i nivå med det lag som behöver spelare. Vi lånar inte de bästa spelarna bara för att vinna matcher.

Träning

Vår fotbollsutbildning innebär att träningen trappas upp för varje år enligt en bestämd utbildningsplan. På så sätt missar inte spelarna några moment utan får samma utbildning.

Oavsett ålder skall störst fokus läggas på den grundläggande fotbollstekniken.

Träningsupplägg

I all fotbollsträning skall bollen ingå även vid uppvärmning och nedvarvning. För att maximera antalet bollkontakter vid träningarna skall man använda sig av en boll per spelare i så stor utsträckning som möjligt samt undvika övningar med långa vänteledd. När vi spelar på träning, gör vi det i form av smålagsspel för att få många bollkontakter på varje spelare.

Typen av träning ska vara så kallad tematräning, där ett visst teknikmoment står i fokus och tränarens uppgift är att instruera spelaren i detta tema.

Varje tema tränas i treveckorsperioder enligt ett årsschema. Till varje tema finns en mängd olika instruktioner i medföljande teknikregister som hjälper tränaren att lära ut det tekniska momentet.

Det är lämpligt att ibland nivågruppera spelarna för att alla ska kunna utvecklas så mycket som möjligt.

Träningsmängd

6-7 år (5-manna): ett träningspass á 60 minuter i veckan.

8 år (5-manna): två träningspass á 90 minuter i veckan.

9 år (5-manna): två träningspass á 90 minuter i veckan.

10 år (7-manna): två träningspass á 90 minuter i veckan.

11 år (7-manna): tre träningspass á 90 minuter i veckan.

12 år (7-manna), tre träningspass á 90 minuter i veckan.

13 år (11-manna) fyra träningspass á 90 minuter i veckan.

14 år (11-manna): fyra träningspass á 90 minuter i veckan.

15-16 år (11-manna): minst fyra träningspass á 90 minuter i veckan.



Gröna linjen version 091127

Kortversion av utbildningsplan för ungdomsverksamheten 6 – 16 år

Hela utbildningsplanen finns på www.j-sodra.se.

Copyright Jönköpings Södra IF Ungdom