

BK Astrio

Inriktning och Riktlinjer



Innehåll

Vår förening	1
Vår verksamhet	2
Organisation	4
Söndrums IP	4
Till dig som vårdnadshavare	5
Att tänka på som vårdnadshavare i BK Astrio	5
På sidlinjen när det är dags för match	5
Synpunkter och hantering av konflikter	6
Till dig som spelare	7
Ny spelare	8
Förhållningssätt i samband med provträning och övergångar till BK Astrio	8
Förhållningssätt i samband med provträning och övergångar från BK Astrio	9
Utdrag från representationsbestämmelserna	9
2 § Registrering av spelare	9
3 § Övergångar	9
Till dig som ledare	10
Att lära sig fotboll i BK Astrio – från fotbollsskola till seniorverksamhet	12
Fotbollsskola (4-6 år)	12
Barnfotboll: Fotbollsglädje (6-9 år)	12
Barnfotboll: Lära för att träna (9 – 12 år)	12
Ungdomsfotboll: Träna för att lära (12-16 år)	13
Ungdomsfotboll: Träna för att prestera (16-19 år)	13
Seniorfotboll	13
Fakta per åldersgrupp	14
Flickor och pojkar 7 år	14
Flickor och pojkar 8 år	14
Flickor och pojkar 9 år	14
Flickor och pojkar 10 år	15
Flickor och pojkar 11 år	15
Flickor och pojkar 12 år	15
Flickor och pojkar 13 år	16
Flickor och pojkar 14 år	16
Ungdomar 15–19 år	16
Seniorfotboll	17

Vår förening

Med en verksamhet som präglas av spelglädje, kämpaglöd och kamratskap strävar vi efter att få så många som möjligt att spela fotboll så länge som möjligt.

BK Astrio ska erbjuda en fotbollsverksamhet som gör att våra spelare får möjlighet att utvecklas utifrån sina individuella förutsättningar genom hela sin fotbollsresa och hitta glädjen i ett livslångt idrottande. Idrotten handlar också om att forma den egna identiteten, att i gemenskap med andra lära sig ta ansvar och visa hänsyn. Både lagets framgångar och besvikelser blir viktiga byggstenar i den personliga utvecklingen.

En viktig uppgift för föreningen är att utbilda våra spelare i en sund träningsmiljö som genomsyras av ett gott motivationsklimat. För att lyckas med detta jobbar vi kontinuerligt med att utbilda och coacha våra ledare i deras viktiga uppgift - att utbilda **alla** våra spelare.

Vi är **en** förening och vårt gemensamma arbete har sin utgångspunkt i:

- Kamratskap
Vi är en gemenskap där alla behandlas på ett likvärdigt sätt, en förutsättning för att alla ska må bra, trivas och ha roligt.
- Kämpaglöd
Vi strävar alltid efter att göra vårt bästa och med engagemang visar vi för oss själva, våra lagkamrater och ledare att vi vill lära oss fotboll.
- Utbildning
Vi ser väl utbildade ledare, spelare och domare som en förutsättning för en fungerande verksamhet. Varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare, under åren i BK Astrio.
- Dialog
Vi strävar efter ett ärligt och öppet klimat där allas synpunkter, idéer och frågor är välkomna och viktiga för att vi ska fortsätta utvecklas.

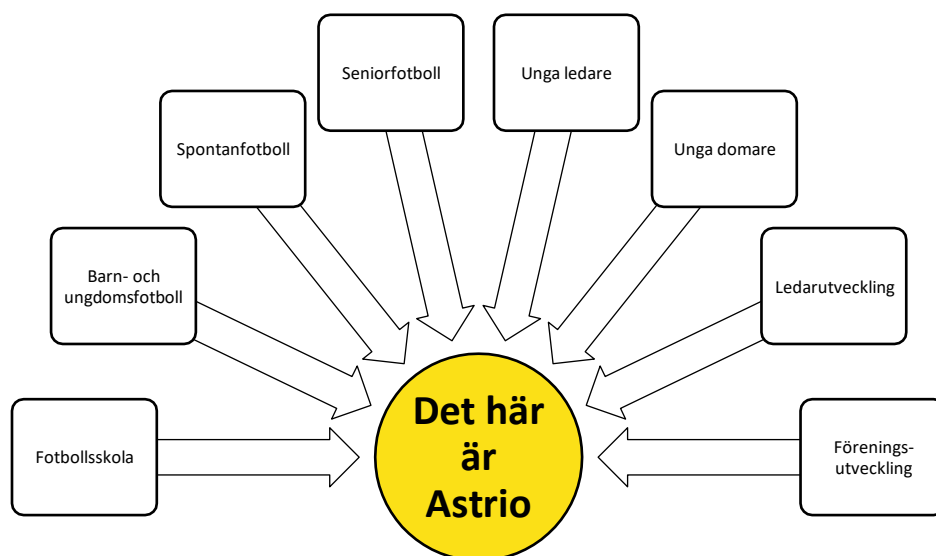
All barn- och ungdomsverksamhet bedrivs ur ett barnrättsperspektiv och följer nationella riktlinjer. För oss innebär det bland annat att ha fokus på varje barns behov och förutsättningar utifrån den utvecklingsnivå de befinner sig på. I BK Astrio säger vi nej till toppning och selektering (enligt Riksidrottsförbundets definitioner) och arbetar aktivt med att förebygga detta med hjälp av riktlinjerna i detta dokument.

Föreningen ska aktivt arbeta för att göra det möjligt för barn och ungdomar i BK Astrio att utöva flera olika idrotter. För att möjliggöra detta har även spelare och föräldrar ett ansvar för att det rent praktiskt ska fungera. BK Astrio strävar efter att utveckla dialogen med andra föreningar i närområdet.

Vår verksamhet

I föreningen BK Astrio finns verksamhet inom en mängd olika områden. Fotbollsverksamheten startar vid fyra års ålder och fortsätter sedan genom vår barn- och ungdomsverksamhet och vidare till seniorfotbollen. För de som vill finns möjlighet att från 14 års ålder spela spontanfotboll en gång i veckan – kanske samtidigt som man är aktiv som ledare eller domare i föreningen. Andra viktiga pusselbitar i verksamheten är att kontinuerligt arbeta med ledarutveckling och föreningsutveckling.

Vi vill att så många som möjligt ska stanna kvar i föreningen så länge som möjligt som spelare, ledare, domare, vårdnadshavare, styrelseledamot eller engagerad medlem.



Fotbollsskola

Fotbollsresan i BK Astrio börjar, för de som vill, i Fotbollsskolan när man är fyra år. Gruppen med fyra och femåringar är våra Fotbollshjältar och här ligger fokus på att få alla barn att upptäcka glädjen med fotboll. När man fyller sex år börjar man i Fotbollstrixarna och när säsongen startar det år man fyller sju bildas det åldersindelade laget. Ledare för våra Fotbollshjältar och Fotbollstrixare är föreningens unga ledare under ledning av BK Astrios föreningssutvecklare. Under året i Fotbollstrixarna etableras föräldragruppen och ledarna runt laget.

Barn- och ungdomsfotboll

När barnen är sju år etableras de åldersindelade lagen och i de här grupperna fortsätter våra barn och ungdomar att lära sig fotboll tills de är 14 år. Under den här tiden är det ideella föräldraledarskapet en förutsättning för att verksamheten ska fungera. Vid 15 års ålder skapas större träningsgrupper där intresse och spelmognad i större utsträckning avgör vilken träningsgrupp man tillhör. Mellan de olika åldersgrupperna finns en samverkan som till exempel gör att barn som vill utmanas kan göra det i en äldre grupp. Upp till 14 år består ledarteamen av föräldrar som utbildas av föreningen. Därefter har arvoderade instruktörer det fotbollsmässiga ansvaret. Föräldrarna har fortsatt en viktig roll för att verksamheten ska fungera i roller som till exempel lagledare, assisterande instruktör och ansvar för trivselaktiviteter. Värt att notera är att en vårdnadshavare fortfarande har möjlighet att vara ansvarig instruktör för ett lag från 15 år och uppåt. Detta ska godkännas av föreningen.

Spontanfotboll

Den här verksamheten riktar sig till killar och tjejer från 14 år och uppåt. Gruppen träffas en gång i veckan och spelar fotboll. Verksamheten är öppen för alla och det krävs ingen föranmälan utan det är bara att dyka upp.

Seniorfotboll

I BK Astrio finns seniorverksamhet både på herr och damsidan. En målsättning med våra seniorlag är att de till stor del ska bestå av de killar och tjejer som fått sin fotbollsutbildning i BK Astrio.

Unga ledare

I BK Astrio utbildar vi inte bara spelare utan även ledare. Alla ungdomar från 14 år och uppåt som är intresserade av att vara ledare i föreningen erbjuds en ledarutbildning. De som har gått utbildningen får möjlighet att jobba på Sommarlägret och/eller med Fotbollsskolan.

Fotbollsskolan är för barn mellan 4 och 6 år, träningen sker på söndag förmiddagar från maj-september. Astrios sommarläger riktar sig till barn mellan 7 och 12 år och genomförs första och sista veckan på sommarlovet. Som ledare för fotbollsskolan och sommarlägret får man en viss ersättning.

Unga domare

I BK Astrio utbildar vi inte bara spelare utan även domare. Steg 1 innebär att man dömer 5-manna och 7-manna matcher. Den här utbildningen riktar sig till alla medlemmar från 13 år som är intresserade av att döma matcher i föreningen. Steg två riktar sig till dem som har dömt 5- och 7-manna i två-tre år och vill utbilda sig vidare för att döma 9- och 11-manna matcher. Som domare får man en viss ersättning.

Ledarutveckling

Föreningens ledare och instruktörer är nyckeln till en fungerande verksamhet. Med ledare menar vi alla som är med och arbetar med laget i olika funktioner. Instruktörer är de personer som arbetar med att utbilda och utveckla våra spelare inom fotbollen. Majoriteten av våra ledare är föräldrar som valt att engagera sig som instruktörer och ledare. Som ledare i BK Astrio ingår man i en gemenskap både i det egna ledarteamet och i föreningen som helhet. Alla ledare erbjuds löpande utbildning och utveckling i sitt ledarskap, en del av dessa utbildningar är obligatoriska och andra styrs av eget intresse. Den som är med och påverkar våra barn och ungdomar i sin fotbollsmässiga utveckling ska ha utbildning på den nivå som motsvarar den åldersgruppen de ansvarar för. Alla ledare ska planera och genomföra verksamheten utifrån föreningens inriktning och riktlinjer.

Föreningsutveckling

För att nå verksamhetens mål måste föreningen kontinuerligt utvecklas. Detta arbete hålls ihop av styrelsen och bedrivs i sektioner, kommittéer och arbetsgrupper. Emellanåt ska en enkät till samtliga spelare i föreningen skickas ut för att stämna av säsongen som varit och identifiera förbättringsområden inför kommande säsong.

Organisation

Föreningen består av medlemmarna och alla behöver hjälpas åt med evenemang och projekt för att föreningen ska fungera så bra som möjligt. Alla medlemmar har möjlighet att lyfta frågor till Astrios styrelse samt skicka in motioner till årsmötet i februari.

Föreningsgemensamma funktioner:

- Styrelse
- Fotbollssektion
- Futsalsektion
- Damkommitté
- Herrkommitté
- Kommunikation- och marknadskommitté
- Söndrums IP - kommittén
- Ekonomikommitté
- Spelarutbildningskommitté
- Ledar- och domarutvecklingskommitté
- Materialkommitté
- Evenemangskommitté

Exempel på lagvisa funktioner:

- Instruktörer
- Lagledare/koordinator
- Ekonomiansvarig
- Trivselgrupp

Söndrums IP

Söndrums IP är hjärtat i vår förening och här tränar samtliga lag under säsongen april-september. Under övriga delen av året sker träningen på grusplanen på Söndrums IP samt på konstgräsanläggningar i andra delar av kommunen. Viss verksamhet sker också inomhus i ”vanliga” idrottshallar. På Söndrums IP finns även föreningens kansli samt samlingslokal.

Till dig som vårdnadshavare

Vårdnadshavare

Föreningen och lagbyggandet bygger på ideella oavlönade insatser av ledare och andra. Engagemanget är oerhört viktigt för föreningen. För laget är det av största vikt att du som vårdnadshavare ställer upp på nedanstående.

- Delta (obligatoriskt) på föräldramöten som ni kallas till i föreningen.
- Ställa upp på de vuxenuppdrag som laget förväntas göra i föreningen. T.ex. kioskvecka, matcharrangemang, cupfunktionärer mm.
- Följa de regler som respektive lag kommit fram till (och hjälpa sitt barn med detta) gällande t ex:
- Meddela när man inte kan komma på träning/match.
- Svara på kallelser som skickas ut.
- Hjälpa till med skjutsande till träningar/matcher/aktiviteter.
- Ta del av BK Astrios föreningsidé/riktlinjer/policy samt stå bakom dessa.

I BK Astrio finns det även ett antal andra föreningsuppdrag som alla spelare och föräldrar förväntas medverka i under året. Grötviks hamnfest, T-cupen och poolspel återkommer varje år och är fördelade mellan lagen, här behöver både spelare och vårdnadshavare hjälpas åt. Alla lag bemannar kiosken på Söndrums IP en vecka per år. Alla medlemmar ska också genomföra ett försäljningsuppdrag (Sverigelotter eller liknande) i syfte att få in pengar till föreningen.

Att tänka på som vårdnadshavare i BK Astrio

- Uppmuntra ditt barns intresse för fotboll.
- Entusiasmera ditt barn att gå till träning och att alltid göra sitt bästa.
- Hjälpa ditt barn att komma till träningen i god tid, rätt klädd och med mat i magen.
- Meddela ledarna återbud i god tid, när barnen blir äldre, lär dem att meddela återbud själva.
- Tänk på att vara ett föredöme - även du som vårdnadshavare representerar BK Astrio.
- Engagera dig i aktiviteter och arrangemang kring laget - alla behöver hjälpas åt och du är en del av laget.
- När ditt barn kommer hem från match eller träning – fråga om han/hon har haft kul och vad han/hon har lärt sig idag.

På sidlinjen när det är dags för match

BK Astrio är en klubb som står för fair play, både på plan och utanför. Föräldrar och andra vuxna kring laget har ett ansvar att vara goda förebilder. Genom att skapa bra stämning runt matcherna ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten.

Det är helt tillåtet för föräldrar:

- att heja på egna laget
- att heja på enskilda spelare

Däremot ska föräldrar inte:

- Ropa instruktioner till spelarna. Både lagspel och spelarutbildning kan bli lidande om föräldrar står och ropar egna råd till enskilda spelare.
- kritisera spelare, vare sig de egna eller motspelarna. Negativa kommentarer, eller gester, under match hjälper varken upp spelet eller stämningen.
- Skälla eller klaga på domaren. Lär från början barnen att respektera domaren och hans/hennes domslut.

Tänk också på

- Att ledarna behöver arbetsro under match. Stå gärna på motsatt sida av fotbollsplanen.
- Att inte stå för nära motståndarnas lagledning.
- Att inte diskutera domslut med motståndarna.
- att barn kan bli väldigt ledsna i stunden över en förlust, men glömmer å andra sidan väldigt fort. Hjälp barnen att se framåt. Det kommer alltid nya matcher!

Synpunkter och hantering av konflikter

Fotbollsvardagen är en balansgång mellan många olika intressen. Riktlinjerna är avsedda att vara ett stöd för våra ledare, spelare och föräldrar. Om du som vårdnadshavare har synpunkter på ledarnas arbete är det viktigt att du framför det. Ta gärna kontakt med ledarna vid ett tillfälle som skiljer sig från träning eller match. Var inte rädd att berätta för ledarna om du upplever att ditt barn blivit orättvist behandlat. Glöm inte bort att se det hela över tid.

Om det dyker upp problem som du inte vill ta upp med ledarna för laget kan du ta kontakt med föreningsutvecklaren som tar upp en diskussion med ledarna i laget eller vidta andra lämpliga åtgärder. Det är viktigt att man vid minsta misstanke om att ett barn kränks, utnyttjas sexuellt eller om det far illa på något annat allvarligt sätt med en gång tar upp frågan med fotbollssektionen.

Kontaktuppgifter till föreningens personal finns på hemsidan (www.astrio.nu).

Till dig som spelare

Som spelare i BK Astrio är det viktigt att du har roligt när du spelar fotboll och att du känner att du utvecklar och lär dig mer och mer. Genom samverkan mellan våra olika åldersgrupper, fadderverksamhet och ungdomslagens medverkan vid seniormatcherna stärker vi gemenskapen och blir en förening.

För BK Astrio är det viktigt att så många som möjligt vill stanna kvar i föreningen så länge som möjligt. Om inte som spelare så kanske som ledare, domare eller så småningom som vårdnadshavare. Alla spelare från 14 år får erbjudande om ledarutbildning och de första uppdragen är att vara ledare för de allra yngsta och på vårt sommarläger. Om intresse finns kan man utveckla ledarskapet vidare och gå in som ledare för ett specifikt lag. Domarutbildning erbjuds alla spelare från 13 år och uppåt.

Fotboll blir extra roligt om du

- Är en ödmjuk och schysst kompis.
- Lär av de äldre och hjälper de yngre.
- Strävar efter att alltid göra ditt bästa.
- Alltid uppmuntrar och stöttar.
- Värdesätter att alla är olika (och bra på olika saker).

Träningar blir extra roliga om du

- Tar ansvar, passar tider, är väl förberedd (mätt och rätt klädd).
- Tar hand om material/utrustning på ett ansvarsfullt sätt.
- Lyssnar på tränarna.
- Meddelar ledare och lagkamrater om du missar träningen.
- Visar hänsyn och alltid stöttar dina kompisar.

Matcher blir extra roliga om du

- Ser varje match som ett bra tillfälle att lära dig mer.
- Uppträder ödmjukt vid både vinst och förlust
- Inte kritiserar spelare, vare sig de egna eller motspelarna. Visa respekt!
- Inte skäller eller klagar på domaren.
- Är en god representant för ditt lag på planen och vid sidan av planen, i skolan och på sociala medier. Överallt och alltid.

Ny spelare

Följande riktlinjer gäller när en ny spelare vill börja i föreningen:

- Ta kontakt med ledare i aktuell åldersgrupp.
- Nya spelare ska alltid börja träna i rätt åldersgrupp.
- Ni erbjuds ”prov-träning” upp till 3-4 tillfällen.
- Vid 5:e tillfället skall vårdnadshavare följa med för att stämma av hur allt fungerat samt att vårdnadshavare är informerade och accepterar de förväntningar vi har på vårdnadshavare/spelare. Vårdnadshavare ska ha tagit del av föreningens inriktning och riktlinjer som finns på hemsidan. Vid detta tillfälle skall följande dokument inlämnas ifyllda och påskrivna:
 - Personuppgifter ny spelare
 - Intyg för registrering, krävs för spelare fr.o.m. det året man fyller 12 år t.o.m. det året man fyller 14 år.
 - Intyg om licensiering, krävs för spelare fr.o.m. det året man fyller 15 år. Dokument finns på www.astrio.nu. Klicka på föreningen och sedan på Ny spelare osv.Snarast möjligt skall medlems- och träningsavgift erläggas.

Nya spelare är upp t.o.m. 14 års ålder välkomna när som helst på året enligt ovanstående riktlinjer. För att starten i laget ska bli bra är en introducering i BK Astrios inriktning och riktlinjer viktig. Eftersom spelarövergångar till BK Astrio ökat under pågående säsong de senaste åren vill föreningen undvika att andra föreningar står utan lag under säsong. Det har uppmärksamats att flera lag tvingats dra sig ur under pågående säsong eftersom för många spelare väljer att byta förening under pågående säsong. Under december-januari planerar de olika lagen hur säsongen kommer att se ut utifrån hur många spelare som finns att tillgå i de olika trupperna.

Nya spelare kan tas in under pågående säsong då undantag kan göras vid särskilda omständigheter och detta ska i sådana fall godkännas av BK Astrios föreningssutvecklare.

Förhållningssätt i samband med provträning och övergångar till BK Astrio

Om en spelare önskar att provträna i något av BK Astrios lag är det viktigt att spelaren eller spelarens vårdnadshavare fyller i formuläret på hemsidan (Ny spelare). Vidare tar föreningen kontakt med spelaren eller spelarens vårdnadshavare och berörd förening. Föreningen tar normalt sett ej emot spelare över 15 år efter den 25:e januari, dels för att underlätta för BK Astrios ledare i planeringen av kommande säsong men även för att närstående föreningars lag ej ska behöva dra sig ur seriespel under pågående säsong. Efter avslutad säsong är spelare välkomna att provträna i föreningen. Föreningen ser helst inte att spelare provtränar med något lag i BK Astrio under en längre period samtidigt som den är aktiv i en annan förening (exempelvis att en spelare tränar en gång i veckan i BK Astrio samtidigt som den är aktiv i en annan förening)

Förhållningssätt i samband med provträning och övergångar från BK Astrio

Om en spelare önskar att provträna med annan förening är det viktigt att spelaren eller spelarens vårdnadshavare tar kontakt med berörd ledare. Ledare tar i sin tur kontakt med föreningsutvecklaren. Föreningen ser helst inte att spelare provtränar med något lag i en annan förening under en längre period samtidigt som den är aktiv i BK Astrio (*exempelvis att en spelare tränar en gång i veckan med annan förening samtidigt som den är aktiv i BK Astrio*).

Utdrag från representationsbestämmelserna

2 § Registrering av spelare

Från och med den första april det kalenderår en spelare fyller 15 år ska spelaren vara registrerad för viss förening för att få representera föreningen i bindande match i fotboll och futsal. Vid registrering av underårig spelare krävs vårdnadshavares godkännande.

T o m den 31 mars det kalenderår spelaren fyller 15 år ska föreningen registrera spelaren i Fogis för både fotboll och futsal (ungdomsregistrering). Denna registrering ska göras från och med det år spelaren fyller tolv år. Denna registrering krävs för att kunna skriva laguppställning. Vid ungdomsregistrering krävs vårdnadshavarens skriftliga godkännande. Blankett för ändamålet finns på HFF:s hemsida.

Alla spelare som är registrerade för en förening i Fogis är automatiskt försäkrade i Folksams lagförsäkring. Försäkringen gäller vid skador som inträffar under träning, match och under resor till och från fotbollsplanen. Försäkringen bör kompletteras med en egen olycksfallsförsäkring.

3 § Övergångar

Från och med den första april det kalenderår en spelare fyller 15 år måste man göra en spelarövergång för att spelaren ska få spela för en ny förening i fotboll och futsal. För att byta förening krävs moderföreningens godkännande förutom under den så kallade frimånaden då spelare kan byta förening utan moderföreningens godkännande. Frimånaden infaller 1-31 augusti för futsal och 15 november - 15 december för fotboll.

Innan 31 mars det kalenderår spelaren fyller 15 år får spelare endast representera en förening under samma speltermin. Spelterminerna inom svensk fotboll är:

Termin 1: 1/3 – 30/6

Termin 2: 1/7 – 31/10

Termin 3: 1/11 – 28/2

Till dig som ledare

Som ledare i BK Astrio har du en viktig uppgift i föreningen – att skapa en stimulerande lärmiljö som gör att alla våra spelare får förutsättningar att utvecklas, både som fotbollsspelare och människor. Med detta följer också ett ansvar såsom att agera utifrån föreningens riktlinjer och att vara en god förebild. Att vara ledare i Astrio innebär också att vara del i en gemenskap där vi tillsammans arbetar med att få så många som möjligt att spela fotboll så länge som möjligt.

Som ett komplement till dessa riktlinjer finns åldersvisa instruktioner tillgängliga för våra ledare som bland annat beskriver den praktiska tillämpningen av riktlinjerna i varje åldersgrupp samt träningsupplägg och säsongspanering.

Som ledare i BK Astrio ska du...

- Ha tränarutbildning på den nivå som motsvarar åldersgruppen du tränar.
- Planera och bedriva verksamheten utifrån föreningens riktlinjer.
- Vara ett stöd för föreningens ungdomsdomare i samband med matcher.
- Bära Astriokläder i samband med aktiviteter där du representerar föreningen.
- Vara ett föredöme på och utanför planen.
- Samla föräldrar och spelare minst två gånger per år för att informera om föreningens inriktning och för åldersgruppen aktuella delar av riktlinjerna.
- Delta på föreningens gemensamma ledarmöten.
- Vara medlem i föreningen.

Som ledare i BK Astrio får du...

- Utbildning (från Svenska fotbollsforbundet) för den åldersgrupp du tränar.
- Löpande vidareutveckling genom interna möten under ledning av BK Astrios föreningssutvecklare.
- Stöd i träningsplanering och praktiskt arbete från BK Astrios föreningssutvecklare.
- Stöd i det praktiska arbetet kring laget från föreningens kansli.
- Ledarkläder.

Fair play

Som ledare har du ett viktigt ansvar i att skapa en miljö vid träningar och matcher som präglas av Fair play. Här följer några punkter som är viktiga att tänka på.

- Skaka hand med era spelare när de kommer till träning och match. Lär dem också att ta varandra i hand när de kommer.
- Prata med föräldrar och supportrar innan match och berätta att de gärna får heja på laget men att det är ni som ledare som ger instruktioner.
- Stötta våra ungdomsdomare i de fall det blir konflikter i samband med match.

Praktiskt arbete kring laget

Det finns en hel del praktiska frågor som ska hanteras kring ett lag såsom närvaroregistrering, bokningar av matcher och träningar, spelarregistrering, ekonomi, arrangera poolspel, hantering av material etc. Som stöd i det här arbetet finns ett antal Ledarguider framtagna som stöd.

Följande ledarguider finns framtagna:

- Ekonomi/lagkassor
- Material och förråd
- Ledarkläder
- Bokning av planer, omklädningsrum och domare
- Närvaroregistrering
- Fogis– matchrapportering och spelarregistrering
- Kommunikation med spelare och föräldrar via hemsidan (Sportadmin)
- Föräldramöten

Ledarguiderna finns publicerade på föreningens hemsida under rubriken Ledare.

Uppföljning av verksamheten

Det är våra spelare som vet om vi lyckats med målsättningen att ge alla förutsättningar för att utvecklas. Genom att regelbundet fråga våra spelare om de har haft roligt, om de har kämpat och om alla har fått vara med så får vi en kontinuerlig avstämning om vi är på rätt väg. Även på ledarsidan kan det här fungera om en checklista. Upplevde mina spelare träningen som rolig, kämpade alla och såg jag alla spelare och gav dem samma förutsättningar att delta.

Att lära sig fotboll i BK Astrio – från fotbollsskola till seniorverksamhet

BK Astrios fotbollsutbildning består av ett antal steg och grundar sig på Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan. Ambitionen är att varje träning, i varje steg av utbildningen, ska vara rolig, utvecklande och locka till mer. I Astrio ska vi vårda alla som kommer till vår verksamhet. Nyfikenheten på fotbollen är som ett frö som planteras och som vi under tiden i Astrio ska vattna och ge näring (beröm).

Alla ska växa och utvecklas oavsett vilken nivå man vill ta sig till.

Fotbollsskola (4-6 år)

I fotbollsskolan betonas vikten av att det ska vara roligt att spela fotboll tillsammans. Fokus ligger på lek, enkla bollövningar och smålagsspel. När barnen är 6 år bedrivs verksamheten i en grupp som heter Fotbollstrixarna. Föreningen har då en utsedd person som är ansvarig för fotbollsinnehållet samtidigt som en ledargrupp rekryteras bland föräldrarna. I september det år barnen fyller sex hålls ett informationsmöte för de föräldrar som är intresserade och när utomhussäsongen är över börjar det nya laget träna på egen hand med ett eget ledarteam.

Barnfotboll: Fotbollsglädje (6-9 år)

I barnfotboll ska barnen leka, uppleva glädje och lära sig träna fotboll. Det är viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika positioner i laget. Alla barn ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en mycket underordnad roll. (Spela, lek och lär; Svenska Fotbollsförbundet)

När barnen är sju år etableras den åldersindelade lagverksamheten. Under de första åren ligger betoningen på en lekfull allsidig träning med individuell bollkontroll och smålagsspel som tydliga inslag. Samtidigt som vi har skoj övar vi barnen på att träna, att lyssna och att se sig själva som fotbollsspelare och lagkamrater. Lagen deltar i matcher för 5-mannalag. Det är riktiga matcher, men utan serie med poängräkning.

De första åren är alltid fulla av entusiasm. Matcherna är det roligaste och väcker suget efter mer, men under de första åren matchar vi med måtta. Det är viktigt att barnen provar på andra idrotter, andra lekar och uppmuntras att vara fysiskt aktiva under all sin fritid. I matchspel skall alla vara med men det är viktigt att man då kommer regelbundet till träningarna.

Barnfotboll: Lära för att träna (9 – 12 år)

Det primära målet är att få med sig så stora barngrupper som möjligt. Att skapa en stor, harmonisk och träningsvillig spelartrupp är av högre prioritet än resultat på fotbollsplan. Träningsvilja och ansträngning skall alltid uppmuntras mer än ”talang” och resultat. Från mellanstadieåldern börjar vi lära ut de första komponenterna i lagspelet fotboll, men vi har fortsatt stort fokus på bollkontroll och spelglädje. På träningen utgår vi alltid från spelet och olika spelinriktade övningar. I lekfulla former tränas dessutom koordination/snabbhet.

Matchtillfället är ytterligare ett träningstillfälle för fortsatt utbildning. Fokus måste alltid vara att utveckla samtliga spelare – då kommer framgångarna på sikt. Barn är olika och utvecklas i olika takt. Det är bra för det gör gemenskapen i ett lag extra rolig och utvecklande. Vid träning skall spelarna blandas på olika vis så att de får olika typer av utmaningar beroende på grupp sammansättning, men alla tränar och spelar med alla.

Instruktionerna skall individanpassas så att varje spelare utmanas utifrån sina förutsättningar.

Individanpassning med ett pedagogisk och metodiskt syfte kan ske men får inte utföras på ett systematiskt sätt som förstärker skillnader som har med fysisk mognad att göra, splittrar motivationsklimatet i gruppen och försvårar långsiktigt utveckling. Farorna med metoden överstiger med råge de eventuella fördelar en instruktör kan se i stunden. Vi tillåter inte permanenta nivågrupperade träningsgrupper eller ”toppade” lag. Här följer vi Svenska Fotbollförbundets tydliga rekommendationer. Alla spelare som tränar regelbundet deltar i flertalet cuper per år både utomhus och inomhus, principen då är jämna lag och lika speltid.

I slutet av utvecklingsperioden ska dock budskapet vara tydligt: för att få spela match skall man komma något så när regelbundet till träningarna, höra av sig när man inte kan komma och vara väl förberedd (det vill säga: mätt och rätt klädd) samt koncentrerad på uppgiften.

Ungdomsfotboll: Träna för att lära (12-16 år)

I ungdomsfotboll ägnas tid åt färdighetsutveckling och matcher på ungdomarnas villkor. Alla spelare ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultatet ska spela en underordnad roll.

Nu börjar spelet i riktigt seriesystem och fotbollslivet blir fyllt av roliga och spännande matcher att se fram emot. Resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben. Från 15 års ålder för flickor och pojkar är målsättningen att föräldrar till spelarna inte har det övergripande fotbollsansvaret för träningsgruppen. Aktiva föräldragrupper är en förutsättning för att lagen ska fungera. Första prioritet är att behålla kvar intresset i en bred trupp där var och en av spelarna får utvecklas i sin egen takt. Det är grundläggande att se varje spelares behov och fortsätta jobba långsiktigt för att motivera och utveckla samtliga spelare. Självbestämmande är mycket viktigt. Spelarna måste känna trygghet och se möjligheterna att hitta sin ambitionsnivå. Åldersintegrering börjar tillämpas mer systematiskt. Principen för åldersintegrering är att den alltid ska utgå från den enskilda spelarens behov, aldrig från enskilda lags behov av förstärkning. Till och med 15 års ålder ska alltid den egna gruppen vara prioriterad men spelare med olika behov kan vid olika tillfällen vara med i äldre lag.

Ungdomsfotboll: Träna för att prestera (16-19 år)

På den här nivån har spelarna oftast valt idrott, även om det finns de som håller på med flera idrotter. Systematisk träning förekommer i större grad men leken finns fortfarande med till viss del och är en viktig metod. Utvecklingen av den fysiska kapaciteten beror till stor del på mognad men även på att träningen under perioden anpassas till den nya situationen och fotbollens krav. Fysisk träning och fotbollsträning sker samtidigt för att öka motivationen.

Det är grundläggande att se varje spelares behov och fortsätta jobba långsiktigt för att motivera och utveckla samtliga spelare. Självbestämmande är mycket viktigt. Spelarna måste känna trygghet och se möjligheterna att hitta sin ambitionsnivå.

Seniorfotboll

I seniorfotbollen ska det skapas en känsla av att föreningens mål med sin verksamhet ska synas. Oavsett ålder på spelarna så ska de fortfarande utvecklas och ges möjlighet till relevanta instruktioner och individuella samtal och utbildningsplaner. Ungdomsspelarna skall se fram emot att få komma till seniorverksamheten och ta nya utbildningssteg i en miljö som

stimulerar gammal som ung. Målsättningarna blir tydligare mot resultatmål och att de egenfostrade spelarna alltid ska få möjlighet att få vara med. Yngre spelare ska på sin resa veta vilket mål som finns mot seniorverksamhet och att de ser fram emot att identifiera sig med nuvarande seniorspelare. Seniorspelarna skall vara goda förebilder.

Fakta per åldersgrupp

Följande avsnitt innehåller fakta som beskriver respektive åldersgrupp.

Flickor och pojkar 7 år

Fokus för den här åldersgruppen är stor rörelseglädje och smålagsspel med två till tre spelare i varje lag. Träningarna är upplagda utifrån olika teman och på matcherna får vi möjlighet att prova det vi tränat under träningarna. Vi fokuserar på smålagsspel med två-fyra spelare per lag.

- Antal träningstillfällen (april-september): 1-2 träningar/vecka (60-90 minuter)
- Antal träningstillfällen (oktober-mars): 1 träning/vecka (60-90 minuter)
- Under ett år skall halva träningsdosen genomföras av mycket bollkontakt.
- Spelform vid match: 3 mot 3
- Alla spelare som är med i matchen ska ha likvärdigt med speltid.
- Vid match spelar vi med sex spelare i varje lag.
- Alla i gruppen ska erbjudas att spela lika många matcher under säsongen.
- På våren och hösten spelar åldersgruppen poolspel tillsammans med andra föreningar i närområdet.
- Om laget ställer upp i en cup ska det vara jämna lag.

Flickor och pojkar 8 år

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på. Stor rörelseglädje är ett viktigt fokusområde. Vi fokuserar på smålagsspel med två-fyra spelare per lag.

- Antal träningstillfällen (april-september): 1-2 träningar/vecka (60-90 minuter)
- Antal träningstillfällen (oktober-mars): 1 träning/vecka (60-90 minuter)
- Under ett år skall halva träningsdosen genomföras av mycket bollkontakt.
- Spelform vid match: 5 mot 5
- Alla spelare som är med i matchen ska ha likvärdigt med speltid.
- Vid match spelar vi med fem-nio spelare i varje lag.
- Alla i gruppen ska erbjudas att spela lika många matcher under säsongen.
- På våren och hösten spelar åldersgruppen poolspel tillsammans med andra föreningar i närområdet.
- Om laget ställer upp i en cup ska det vara jämna lag.

Flickor och pojkar 9 år

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på. Stor rörelseglädje är ett viktigt fokusområde. Vi fokuserar på smålagsspel med två-fyra spelare per lag.

- Antal träningstillfällen (april-september): 1-3 träningar/vecka (60-90 minuter)
- Antal träningstillfällen (oktober-mars): 1-2 träningar/vecka (60-90 minuter)
- Spelform: 5 mot 5
- Alla spelare som är med i matchen ska ha likvärdigt med speltid.
- Vid match spelar vi med sju-nio spelare i varje lag.
- Alla i gruppen ska erbjudas att spela lika många matcher under säsongen.

- På våren och hösten spelar åldersgruppen poolspel tillsammans med andra föreningar i närområdet.
- Om laget ställer upp i en cup ska det vara jämna lag.

Flickor och pojkar 10 år

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på. Att utveckla färdigheter och metoder i fotboll är viktiga fokusområde. Vi fokuserar på smålagsspel med två-fyra spelare per lag.

- Antal träningstillfällen (april-september): 2-3 träningar/vecka (60-90 minuter)
- Antal träningstillfällen (oktober-mars): 1-2 träning/vecka (60-90 minuter)
- Spelform vid match: 7 mot 7
- Alla spelare som är med i matchen ska ha likvärdigt med speltid.
- Vid match spelar vi med sju-nio spelare i varje lag.
- Alla i gruppen ska erbjudas att spela lika många matcher under säsongen.
- På våren och hösten spelar åldersgruppen seriespel tillsammans med andra föreningar i närområdet.
- Om laget ställer upp i en cup ska det vara jämna lag.

Flickor och pojkar 11 år

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på. Att utveckla färdigheter och metoder i fotboll är viktiga fokusområde. Vi fokuserar på smålagsspel med två-fyra spelare per lag.

- Antal träningstillfällen (april-september): 2-3 träningar/vecka (60-90 minuter)
- Antal träningstillfällen (oktober-mars): 1-2 träning/vecka (60-90 minuter)
- Spelform: 7 mot 7
- Alla spelare som är med i matchen ska ha likvärdigt med speltid.
- Vid match spelar vi med sju-nio spelare i varje lag.
- Alla i gruppen ska erbjudas att spela lika många matcher under säsongen.
- På våren och hösten spelar åldersgruppen seriespel i Hallands fotbollsförbunds regi och/eller i Falkenbergsserien (Mellersta Hallands Fotbollsallians).
- Om laget ställer upp i en cup ska det vara jämna lag.

Flickor och pojkar 12 år

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på. Att utveckla färdigheter och metoder i fotboll är viktiga fokusområde. Vi fokuserar på smålagsspel med två-fem spelare per lag.

- Antal träningstillfällen (april-september): 2-3 träningar/vecka (75-90 minuter)
- Antal träningstillfällen (oktober-mars): 1-2 träning/vecka (75-90 minuter)
- Spelform: 7 mot 7
- Alla spelare som är med i matchen ska ha likvärdigt med speltid.
- Vid match spelar vi med sju-nio spelare i varje lag.
- Alla i gruppen, som regelbundet medverkar vid träning, ska erbjudas att spela lika många matcher under säsongen.
- Spelare som vill träna mer ska erbjudas möjlighet att träna med ett år äldre spelare, detta sker i dialog mellan de båda ledarteamen.
- Seriespel i Hallands fotbollsförbunds regi
- Om laget ställer upp i en cup ska det vara jämna lag.

Flickor och pojkar 13 år

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på. Att sätta samman färdigheter och metoder till en helhet i fotboll är viktigt fokusområde. Vi fokuserar på smålagsspel med två-fem spelare per lag.

- Antal träningstillfällen (april-september): 2-4 träningar/vecka (75-90 minuter)
- Antal träningstillfällen (oktober-mars): 2-3 träningar/vecka (75-90 minuter)
- Spelform: 9 mot 9
- Målsättningen är att alla i gruppen ska erbjudas att spela lika många matcher under säsongen.
- Träningsvilja och närvaro på träning är en förutsättning för att delta på match.
- Alla som är uttagna till match ska spela och få rikligt med speltid.
- Vid match spelar vi med nio-tolv spelare i varje lag.
- En målsättning är att spelarna ska spela en match per vecka under säsongen.
- Spelare som vill träna mer ska erbjudas möjlighet att träna med ett år äldre spelare, detta sker i dialog mellan de båda ledarteamen.
- Om laget ställer upp i en cup ska det vara jämna lag.

Flickor och pojkar 14 år

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på. Att sätta samman färdigheter och metoder till en helhet i fotboll är viktigt fokusområde. Vi fokuserar på smålagsspel med två-fem spelare per lag samt förberedande för 11 mot 11.

- Antal träningstillfällen (april-september): 2–4 träningar/vecka (75–90 minuter)
- Antal träningstillfällen (oktober-mars): 2–3 träningar/vecka (75-90 minuter)
- Spelform: 9 mot 9 och 11 mot 11
- Målsättningen är att alla i gruppen ska erbjudas att spela lika många matcher under säsongen.
- Träningsvilja och närvaro på träning är en förutsättning för att delta på match.
- Alla som är uttagna till match ska spela och få rikligt med speltid.
- Vid match spelar vi med nio-tolv (9 mot 9) eller elva-sexton (11 mot 11) spelare i varje lag.
- En målsättning är att spelarna ska spela en match per vecka under säsongen.
- Spelare som vill träna mer ska erbjudas möjlighet att träna med ett år äldre spelare, detta sker i dialog mellan de båda ledarteamen.

Ungdomar 15–19 år

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på. Att sätta samman färdigheter och metoder till en helhet i fotboll är viktigt fokusområde.

- Antal träningstillfällen (april-september): 2–4 träningar/vecka (75-90 minuter)
- Antal träningstillfällen (oktober-mars): 2–4 träningar/vecka (75-90 minuter)
- Spelform: 11 mot 11
- Målsättningen är att alla i gruppen ska erbjudas att spela lika många matcher under säsongen.
- Träningsvilja och närvaro på träning är en förutsättning för att delta på match.
- Alla som är uttagna till match ska spela och få rikligt med speltid.
- Vid match spelar vi med 11-16 spelare i varje lag.

- En målsättning är att spelarna ska spela en match per vecka under säsongen. Alla uttagna spelare ska spela och spelminuter ska över en treveckorsperiod vara lika baserat på bland annat träningsnärvaro.
- Spelare som vill träna mer ska erbjudas möjlighet att träna med ett år äldre spelare, detta sker i dialog mellan de båda ledarteamen.
- I DM för pojkar och flickor 19 och 17 år gamla ska målsättning vara att komma så långt som möjligt.
- Berörda åldersklasser skall efter utomhussäsong (2003 & 2005) anmäla sig till HFF:s kvalserie i futsal som utgör SM kval.

Seniorfotboll

Träningen bör i så stor utsträckning som möjligt utgå från spelets karaktär samt att träning och match präglas av temat man för tillfället tränar på. Fysisk träning och fotbollsträning sker samtidigt för att öka motivationen. Det är viktiga fokusområde.

- Antal träningstillfällen (april-september): 3-4 träningar/vecka (75-90 minuter).
- Antal träningstillfällen (oktober-mars): 3-4 träningar/vecka (75-90 minuter)

