



# ***Klädd i Grönt***

***Hörnebo SK:s policy och gröna tråd***

# Innehållsförteckning

Verksamhetsidé

Vision

Grundläggande värderingar

Ställningstaganden

Spelarutbildningsplan för Hörnebo SK Fotboll

Vi ska fostra HSK:are

Landslagets fotbollsskola:

3 mot 3: Fotboll för barn 6–7 år

5 mot 5: Fotboll för barn 8–9 år

7 mot 7: Fotboll för barn 10–12 år

9 mot 9: Fotboll för ungdomar 13–14 år

11 mot 11: Fotboll från 15 år och uppåt.

Föräldrar

Ledare/Tränare

Föreningen

Ordlista

## Verksamhetsidé

Hörnebo SK bedriver idrott med fokus på fotboll för tjejer för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

## Vision

Vision 16–16.

Hörnebo SK:s vision är att vi har en verksamhet som gör att 16 tjejer spelar fotboll det år de fyller 16 år.

Hörnebo SK jobbar efter Riksidrottsförbundets principer och vi formar verksamheten efter Svenska Fotbollförbundets riktlinjer. Vi jobbar även med att aktivt föra samtal bland spelare, ledare och föräldrar kring vår vision, värdegrund och våra ställningstaganden.

För att uppnå detta fokuserar vi på en verksamhet präglad av utbildning och lärande vilket innebär att glädje, ansträngning, och lärande är viktigt men inte matchresultat. Vi låter barnen utöva flera olika idrotter och vi är emot alla former av "toppning" i alla tävlingssammanhang.

## Grundläggande värderingar

För att uppnå vår vision 16–16 ska vår verksamhet präglas av följande grundläggande värderingar som tillsammans utgör vår värdegrund:

- Utbildning och lärande skall styra utformningen.
- Samverkan internt och externt. Mellan lag och med andra organisationer för Hörnebos SK:s bästa.
- Vi följer Samsyn Tibro.
- Medlemsvård skall vara tydligt förekommande i verksamheten
- Alla är välkomna till Hörnebo SK oavsett kön, hudfärg eller religion!
- Det är allas ansvar att se till att alla känner sig välkomna till och i föreningen!
- Vi ska ha ett gott uppträdande på resor och ha ett trevligt bemötande mot gäster som kommer till Hörnebo.
- Alla hjälps åt för att hålla Hörnebo SK och Hörnebo IP i god ordning.
- Alla ska känna sig hörda och sedda
- Föreningsaktiviteter med deltagare under 18 år är alltid alkoholfria.
- Vi i Hörnebo SK använder i alla sammanhang ett vårdat språk
- Alla i föreningen ska ha kännedom om vår gemensamma policy "Klädd i grönt" och följa anvisningarna i denna skrift.

## Ställningstaganden

Ja vi vet - det är mycket text men det är viktiga grejer. Vi som i föreningen lägger ner mest ideell fritid på detta uppskattar jättemycket att du som läst inledningen fortsätter och sätter dig in i vad vi har tagit ställning för. Nedan följer 10 olika ställningstaganden som handlar mycket om ledarskap, psykologi, inläring och motivation som vi vill ska märkas i klubbens verksamhet.

### 1. Ledarfilosofi

Genom att utbilda tränare och ledare i ett modernt ledarskap som är väl grundat i forskning och fotbollens spelarutbildningsplan så skapar vi bättre förutsättningar för våra aktiva att utvecklas som individer och som spelare. Vi ska skapa utrymme i föreningen för utbildning och utveckling. Utbildning för tränare och ledare ska ses lika viktig som träning för den aktive.

### 2. Motivationsklimat

Rolig, lärande och stimulerande träning, gör att spelaren motiveras. Spelaren ska trivas och utvecklas. Värdesätter fördelarna med idrott och att träningen känns värdefull. Tränare, ledare, spelare, föräldrar ska alltid ha en positiv inställning mot varandra. Värderar alla lika, och motivera spelaren "få belöning" vid både prestations- och resultatorienterat och förvandla till något positivt.

För att uppnå detta anammar HSK "motivationsmodellen" som förenklat innebär att starten i idrottskarriären har betoning på idrottslek, men även en del målorienterad träning och möjlighet att hålla på med flera idrotter för att efter hand smalnas av till få idrotter och mer målorienterad, men allsidig träning. Fokus ligger här på långsiktig utveckling för alla och inte resultat och toppning. Fokuset ska ligga på att uppnå så bred kunskap som möjligt hos varje individ genom att spelarna spelar på olika positioner och att alla spelare ska få möjlighet att få utvecklas och lyckas på sin nivå för att behålla motivation och självförtroende och därmed nå sin fulla potential.

### 3. Självbestämmande motivation

Spelaren ska trivas, utvecklas och motiveras. Ska få en känsla av sin egen prestation, meningsfullhet, och ska kunna hantera med- och motgångar. Spelaren ska kunna känna insikt, medvetenhet och självmedvetenhet. Som förälder, tränare och ledare uppmuntra att sätta kortsiktiga prestationsmål som är realistiska att nå. Det kan vara för en dag, eller ett träningspass. Utvärdera sedan genom att lyssna och ställ frågor, men ge inga råd eller styr spelaren/barnet. Om ditt barn trivs i miljön kommer det att påverka deltagandet och engagemanget i idrotten positivt.

### 4. Guidad inläring

Att spelaren tar ett eget ansvar genom vägledning gör att lärandet blir mer effektivt. Detta kan ske genom att tränaren guidar och sätter ramar och

därefter drar spelaren själv eller tillsammans med lagkamrater egna slutsatser och provar sig fram. Detta kan även göras genom att spelarna lär av varandra. För att kunna genomföra detta krävs det att tränaren vågar släppa ifrån sig kontrollen och tillsammans med spelarna arbeta mot gemensamma mål.

För att detta ska lyckas:

- sätts ramar efter spelarnas mognad och kunskapsnivå, men planering och beslut fattas i samarbete mellan tränare och spelare
- att spelarna fattar fler egna beslut under träning och match
- att barnen blir mer och mer oberoende av tränare och föräldrar
- att barnen uppmuntras att lära av varandra och utvecklas tillsammans
- en prestationsinriktad tränings- och matchmiljö med långsiktig utveckling som mål

Positiv feedback stärker ytterligare spelarens kompetens och självständighet. Genom att le, ge beröm och ha ett positivt kroppsspråk, förstärks ett beteende och på så vis även lärandet. För att kunna ge feedback behöver ledaren känna spelaren, när passar det att feedback ges och vilken feedback kan ges?

Ambitionen är att i varje träning/match ska alla spelare få någon form av positiv feedback av ledare, kan räcka med " snyggt skott, bra passning" eller en längre återkoppling om ett moment för lite äldre spelare)

## **5. Självmedvetenhet - Självreglering - Hantera en förlust**

En viktig del i detta område är att jobba med omställning från resultatfokus till fokus på lärande. Om tonvikten på resultat minskas, allt ifrån vilken fråga föräldern först ställer till sina barn när de kommer hem från match (Från "Vann ni?" till "Hur har ni haft det idag?" eller "Har du haft roligt idag?") till att i stället handla om lärande och utveckling kommer klimatet runt träningar och matcher förändras. Det gör i sin tur att det blir lättare att se sin roll i utveckling av lag och individ, reglera sina känslor i samband med matcher och hur vi därmed hanterar förluster. Förluster ses som en naturlig del i lärandet och vi bedömer inte resultatet utan prestationen.

Viktigt att utveckla synen mot prestation och lärande istället för resultatfokus och att det genomsyrar vårt arbete både bland *spelare, ledare och föräldrar*.

## **6. Om lek, idrottslek, spontanidrott och systematisk träning och tävling.**

*Idrottslek* (6-12 år): Forskningen rekommenderar erfarenhet av många idrotter och en lekfull ingång i fotbollen som är rolig, lagom utmanande och lärorik, vilket skapar idrottslig motivation hos barnet. Spontanidrott är viktigt då barnet får lära sig idrotten genom egna experiment. Tävling ska vara en del av träningen då detta är en del i barnets idrottsliga utveckling.

*Medveten systematisk idrottslek* (6-15 år): Barnets ökade förståelse för idrotten gör att intresset för att vilja utvecklas på egen hand ökar genom t.ex

nöta på en specifik detalj. Här ökar barnets självständighet och självbestämmande motivation.

*Reguljär träning (från 8 år):* Består av medvetna träningsmoment som strukturerats av eller i samarbete med tränaren. Denna träningsform införlivas successivt.

*Medveten systematisk träning (från 15 år):* Är lämplig från mitten av tonåren när ungdomen nått en hög nivå av kunnande. Här nöter man in detaljer för att uppnå perfektion

*Tävling:* Är ett prestationsorienterat tillfälle att utveckla sig. Ett tillfälle för att utvärdera sin prestation och reflektera över vad som behärskas och vad som behöver utvecklas, fortfarande med fokus på utbildning och lärande, inte resultatet i tävlingen.

## **7. Samsyn - Relationer - Vi undviker tidig specialisering**

Jämngamla barn skiljer sig åt i mognad och utveckling, ibland flera år. Att tidigt försöka "identifiera talanger" och satsa på dessa barn/ungdomar för att utveckla elitspelare är i princip omöjligt och bygger *inte* på forskning. Vad forskningen däremot säger är att en bra idrottsmiljö ger större sannolikhet att påverka barnets möjligheter till idrottslig utveckling samt att må bra både fysiskt och psykiskt. I en bra idrottsmiljö skapas förutsättningar där så många barn/ungdomar som möjligt får motivation och självförtroende att fortsätta så länge som möjligt med sin idrott.

Vi utgår från aktuell forskning och lokal samverkan. Hörnebo SK är aktiv deltagare i Tibroidrottens Nätverk och har skrivit på den överenskommelse kring Samsyn Tibro för barnidrotten upp till 15 år som bland annat säger följande:

För att kunna erbjuda trygga idrottsmiljöer och sätta barnets bästa i främsta rummet har våra idrottsföreningar enats om nedanstående riktlinjer

### Generella riktlinjer för barns idrottsutövande

- Uppmuntra och stötta barnens utövande av olika idrotter
- Tala väl om andra idrotter och värdera dem lika
- Se till att barnen inte hamnar i lojalitetskonflikter mellan olika idrotter.
- Undvik att barnen tvingas välja idrott
- Låt barnen idrotta utifrån sina förutsättningar

Fotbollens huvudsäsong pågår mellan 1 april - 30 september.

## **8. Minimal stress, samarbete med andra föreningar, hur har vi det i styrelsen**

Vi jobbar för att utveckla och anpassa lämpliga kommunikationsverktyg för att hantera styrelseuppdrag, arbetsgrupper och samverkan med andra föreningar.

I samverkan med andra föreningar deltar vi i gemensamma träffar för ordförandenätverk och ledargrupper.

Utgångspunkten är att engagera så många föräldrar som möjligt för att därigenom fördela uppdrag och insatser med vetskapen om att detta arbetssätt sätter krav på kommunikation, delegation, kunskap och ansvar.

## **9. Tränings- och tävlingsmängd**

Träning och tävling i unga år bör utgå från barnets ålder, intresse, en smart långsiktig utveckling, en balans mellan idrottslek och kvalitet kontra kvantitet i träning. Även hur mycket tid som idrottandet tar kontra familj, skola och andra fritidsaktiviteter.

Är träningen rolig, utmanande och lärorik så ökar chanserna för att den ger positiva effekter. Även kvalitativ träning är en avgörande faktor. Tävling ska ses som ett tillfälle att utvärdera sin prestation och reflektera över vad man behärskar och hur man kan förbättra sig. Det gäller såväl spelare som ledare.

## **10. Hej och tack**

Avslutningsvis påminner vi om att vi alltid säger *Hej* och *Tack* till varandra och ständigt tränar oss på att ta emot beröm...

## **Spelarutbildningsplan för Hörnebo SK Fotboll**

För att prägla verksamheten av utbildning och lärande använder vi Svenska Fotbollförbundets utbildningsplan från 6-19 år. Alla spelare i alla åldrar ska ha utbildade ledare med förståelse för individ och lag. Vi arbetar efter SvFFs värdegrund "Fotbollens spela, lek och lär".

Vi vill ha hög ledartäthet i förhållande till nya spelare. Minst 1 ledare per 6 barn i början.

Alla träningsgrupper ska ha ledare med inloggning och tillgång till Svenska Fotbollförbundets fotbollsportal på webben.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

### **Vi ska fostra HSK:are**

Vi vill att så många spelar fotboll så länge som möjligt. Visionen är att 16 tjejer spelar fotboll när de är 16 år. Därför tycker vi att det är viktigt att jobba så mycket det går över åldersgränserna. Vi vill inte ha ett antal "föreningar i föreningen", dvs att en åldersgrupp är så "ticht" att de inte vill spela med andra åldrar.

Det medför en ständig utveckling av intern och extern samverkan med andra i kombination med utbildning och utveckling inom den egna träningsgruppen.

Vi arrangerar eller deltar årligen i spelformsutbildningar specifikt anpassade efter olika åldrar.

### **Landslagets fotbollsskola:**

Vi genomför fotbollsskola för 5–6 åringar under 10 tillfällen varav 5 på våren och 5 efter sommaren. Fotbollsskolan arrangeras av utsedd ansvarig från föreningen med hjälp av ungdomsspelare som får introduktionsutbildning och ledarpraktik via detta uppdrag, tillsammans med barnens föräldrar. Det är även en bra erfarenhet att ha med sig för de som känner att ledarskapet kan vara en framtida inriktning.

### **3 mot 3: Fotboll för barn 6–7 år**

I unga åldrar är det mycket lek med bollen för att tidigt stimulera barnens intresse för bollsport. När 6–7 åriga barn spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen. Korta, minimala samlingar för instruktion. Spelaren är i centrum och viktigt med uppskattning till varje barn.

En ledare per 6 barn.



## **5 mot 5: Fotboll för barn 8–9 år**

1 träning/vecka + knattfotboll. I denna ålder jobbar vi främst med att väcka och stimulera barnens intresse för fotboll, mycket lek med fotboll i fokus. Vi anser att det är viktigt att både barn och föräldrar får en bra inkörsport till idrotten och föreningen.

Vi jobbar lite mer för att få upp barnens bollkontroll. Vi börjar tidigt med att använda termer som "dribbling", "fint", "skott" och "pass" för att tidigt lära barnen "fotbollsspråk". Vi tränar på tillslag med båda fötterna. Vi tränar på: fint/dribbling, pass/mottagning, skott och hantera boll i rörelse, smålagsspel.

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. Lika speltid för alla, alla som vill ska få prova på att vara målvakt. På matcher läggs uppmärksamhet på hur den genomförs (glädje, ansträngning, delaktighet).

Pratar mycket om kamratskap, förhållningssätt inom laget, hur man ska uppträda mot domare och motståndare.

## **7 mot 7: Fotboll för barn 10–12 år**

2 träningar/vecka, seriespel, en lokal cup ex Ulvacupen samt en lagaktivitet med övernattnings i närområdet. Fortsätta utveckla bollteknik, träna på och utveckla spelförståelse. På match ska alla få spela lika mycket (ingen "toppning"). På matcher läggs uppmärksamhet på hur den genomförs (glädje, ansträngning, delaktighet), inte resultatet.

Nu tillkommer teoripass till den vanliga praktiska träningen. Vi börjar fördjupa oss mer i fotbollens grunder med fokus på anfallsspel, går igenom termer som spelbar, speldjup, spelbredd osv. Går igenom och lär oss de tecken vi använder oss av på t.ex. taktiktavlor. Börjar med allmän målvaktsteknik.

Pratar mycket om kamratskap, förhållningssätt inom laget, hur man ska uppträda mot domare och motståndare.

## **9 mot 9: Fotboll för ungdomar 13–14 år**

2–3 träningar/vecka, bestående av fotbollsträningar och styrkepass. Seriespel, en cup i närområdet ex Skadevi cup samt en cup alternativt annan aktivitet med övernattnings. Alla som är med på match ska få spela men man måste träna för att få vara med. Föreningen ska erbjuda försäsongsträning för de som vill.

Fortsatt fokus på teknik och spelförståelse och anfallsfotboll, nu tillkommer även grunderna i försvarsspel och mer utvecklat arbete med målvakterna. Vi arbetar med nya termer som t.ex. "försvarssida", "press", "markering" och "täckning". Viss fysisk träning ska förekomma samt mer individuell coaching och uppmuntran, gärna någon form av utvecklingssamtal.

Vi lär oss om kost och prestation. Inför säsongen det år man fyller 14 ska alla spelare gå en ungdomsdomarutbildning, sedan får de som vill döma 5 mot 5 och 7 mot 7 matcher.

### **11 mot 11: Fotboll från 15 år och uppåt.**

2-3 träningar/vecka, bestående av två fotbollsträningar och ett styrkepass. seriespel, en cup i närområdet ex Skadevi cup, och en cup eller läger med övernattnig som lockar lite extra.

## **Föräldrar**

Fotboll ska alltid vara kul och det ska alltid vara målet oavsett ålder! De krav vi ställer på spelare och föräldrar är att barnen/spelarna alltid kommer väl förberedda till träning och match vad gällande material och kost. Rätt grejer och mätt. Samt att alla spelare följer Hörnebo SK:s policy och grundläggande värderingar.

Som förälder har du både rättigheter och skyldigheter.

### **Rättigheter:**

- Känna att ditt barn trivs i föreningen.
- Känna tillhörighet
- Att barnet utvecklas
- Att få del av information
- Att kunna tala med ledare, lagförälder eller ungdomsansvarig om något inte är bra
- Att ditt barn har utbildade tränare

### **Skyldigheter:**

- Visa respekt mot alla. Exempelvis låta ledare sköta laget och domaren sköta matchen.
- Att ditt barn kommer i tid och förberedd till träning/match inkl kost/vila material.
- Stötta alla spelare (inte bara ditt eget), ledare och förening.
- Medverka i de av föreningen beslutade aktiviteter som skapar förutsättningar att uppfylla verksamhetsplan, mål och vision för klubben.
- Söka och ta del av information. Hålla sig uppdaterad på klubbens och lagets hemsidor.
- Närvara på föräldramöten
- Närvara vid matcher och några träningar
- Respektera policy och värderingar.

## **Ledare/Tränare ska:**

- \*Respektera domslut, andra ledare och spelare.
- \*Vara ett föredöme för våra spelare.
- \*Sätta spelaren i centrum, ge beröm och stötta.
- \*Uppföra sig i HSK:s färger

## **Tränaren skall se till att:**

- \*Alla trivs och behandlas lika.
- \*Skapa trygghet i laget.
- \*Att motverka mobbing.
- \*Se till att träningarna har fokus på att fotboll är roligt.
- \*Att individanpassa träningarna så att alla får chans att utvecklas.
- \*Att man kommer till träningen förberedda.
- \*Att vara i tid.
- \*Att se och tilltala alla spelare på varje träning, så att alla känner sig sedda, hörda och uppskattade.
- \*Att inte iförd Hörnebo SK:s kläder förtära alkohol.
- \*Respektera policyn.
- \*Att man följer utbildningsplanen.

## **Föreningen skall se till att ledarna har/får:**

HSK träningskläder att ha på sig vid träning och match så att det klart framgår att man är ledare i föreningen.

En kontaktperson i föreningen som man kan prata med som ledare.

Material så som bollar, koner, västar, slalompinnar mm, så att ledaren kan ha träningar som utbildar och utvecklar spelarna.

I Hörnebo har alla ledare rätt till att utbilda sig så mycket dom vill. Vi följer Sv FF spelarutbildningsplan och nedanstående rekommendationer.

Rekommendationer	6-7 åringar	8-9 åringar	10-12 åringar	13-14 åringar	15-19 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1	1-2	1-3	1-4	1-7 <b>(not 3)</b>
Träningens längd	60 min	60-75 min	60-90 min	60-90 min	60-90 min
Matcher	2-5 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i närområdet	2-6 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i närområdet	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. <b>(not 1)</b>	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. <b>(not 1)</b>	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. <b>(not 1)</b>
Ledarutbildning	TUC SFU 3 mot 3 <b>(not 2)</b>	TUC SFU 5 mot 5 <b>(not 2)</b>	TUC, TUBU SFU 7 mot 7 <b>(not 2)</b>	TUC, TUBU, MVC, SFU 9 mot 9 <b>(not 2)</b>	TUC, TUBU, TUA, MVC, MVB SFU 11 mot 11 <b>(not 2)</b>
Föräldrautbildning	SFU 3 mot 3 <b>(not 2)</b>	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär	Fotbollens Spela, lek och lär

**Not 1:** Vid cuper med justerad speltid kan flera matcher spelas på kortare tid.  
**Not 2:** TUC = Tränarutbildning C, TUBU = Tränarutbildning B Ungdom, TUA = Tränarutbildning A Ungdom, MVC = Målvaktstränarutbildning C, MVB = Målvaktstränarutbildning B, SFU = Spelformsutbildning.  
**Not 3:** Inklusive skolträningar och andra idrotter.

## Ordlista

### Tekniktermer:

<b>Dribbling</b>	Att med bollen under kontroll ta med sig bollen
<b>Fint</b>	Att med bollen under kontroll "lura" och ta sig förbi en motspelare.
<b>Skott</b>	Är ett avslut, dvs. ett försök att sparka bollen i mål.
<b>Passning</b>	Att avsiktligt slå en boll mellan olika spelare inom det egna laget.
<b>Mottagning</b>	Att snabbt få kontroll på bollen efter t.ex. en <i>passning</i> .
<b>Vändning</b>	Att göra en riktnings förändring med bollen under kontroll.
<b>Nick</b>	Att med huvudet passa bollen, avsluta eller försvara.
<b>Målvaktsteknik</b>	Utkast, utspark, grepp- fall- och boxtekniker samt passning/mottagning.

**Anfallstermer:**

Spelbar	Att agera så att bollhållaren får passningsalternativ. Göra sig "fri" från försvarare.
Spelavstånd	Avståndet mellan bollhållare och medspelare.
Spelbredd	Att utnyttja planens bredd.
Speldjup	Att utnyttja planens längd.

**Försvartermer:**

Försvarsida	Att som försvarare placera sig mellan motståndare och det egna målet.
Markering	Att placera sig så nära en motståndare att man kan bryta en passning eller vinna bollen.
Press	Att som försvarare attackera motståndarnas bollhållare.
Täckning	Att bevaka de ytor som är attraktiva för motståndarlaget.