

Landvetter IF



3-manna fotboll Riktlinjer för flickor 6-7 år

2016



Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Föreningarnas - Vision	3
Föreningarnas - Värdegrund	3
Målsättning för lagets ledare	4
Tränarens roll	4
Informationsansvarig	5
Föräldrarepresentant/Caféansvarig	5
Riktlinjer spelare	5
Träningar praktik	6
Arbetsmodell	6
Matcher	7
Sjukdom och skador	7
Omklädning	8
Seriespel 3-manna	8
Säsongspanering	8
Träningstider	8
Matchtider	8
Cuper	8
Mentorskap	8
Utvärdering	8
Medlemsavgift	9
Kläder	9
Föräldrar	9
Utbildning	9
Övningsbank	10
Kontaktuppgifter	10
Så här spelar vi 3-manna	11



Föreningarnas - Vision

Landvetter IF och Landvetter IS vill tillsammans samla ortens familjer kring föreningens ungdomsverksamhet och verka för en bra miljö på och vid sidan av planen där alla är välkomna.

Vi vill ha med så många som möjligt så länge som möjligt för att de ska kunna bli så bra som möjligt.

”Bredd och topp i balans” - Föreningen ska kunna erbjuda rätt utmaning för alla individer i föreningen i syfte att behålla alla ungdomar genom junioråldern.

Föreningens representationslag, A-laget, består av 80% egna produkter.

Föreningarnas - Värdegrund

Landvetter IF och Landvetter IS värdegrund vilar på Riksidrottsförbundets idéprogram ”Idrotten vill”.

Glädje och Gemenskap

Glädje och Gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla vår verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati och delaktighet

Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för vår verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Allas rätt att vara med

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningens verksamhet.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför fotbollsplanen.

”Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt!”



Målsättning för lagets ledare

- Lära våra barn att leka och spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt.
- Alltid utgå ifrån barnets förutsättningar.
- Fotbollsverksamheten ska uppfattas som rolig.
- Fotbollsverksamheten skall ge barnen en ökad självkänsla och självförtroende.
- Varje tränare ska känna till **vad** ni ska träna, **varför** ni ska träna på det samt **hur** övningarna ska genomföras.

Tränarens roll

Huvudtränarens ansvarsområden

- Ansvarar för planering och genomförande av träning.
- Ansvarar för coachning vid lagets matcher.
- Följer föreningens spelarutbildningsplan.
- Följer föreningens riktlinjer.
- Är lagets kontaktperson utåt.
- Följer och eftersträvar föreningens vision och värdegrund.
- Informerar spelarna om "spelarnas riktlinjer".

Assisterande tränarens ansvarsområden


- Genomför träningar i enlighet med huvudtränarens planering.
- Assisterar huvudtränaren vid lagets matcher.
- Följer föreningens spelarutbildningsplan.
- Följer föreningens riktlinjer.

Lagledarens ansvarsområden

- Vara behjälplig vid ev. frånvaro vid träning och match.
- Sköta närvaro via laget.se och ansvara för redovisning av LOK-stöd 2ggr/år.
- Rapportera studietimmar till SISU i samband med samlingar, möten och teorigenomgångar osv.
- Hjälpa till med material vid träning och match.

Ledarskap vid träning och match

- Vara ett gott föredöme för föreningens spelare, motståndare, domare och publik.
- Tar ansvar för att våra föräldrar är väl medvetna om hur föreningen förväntar sig att de uppträder i samband med träning och match.
- Ger positiv feedback till spelarna för att förstärka deras prestation.
- Undviker att skrika och skälla på spelarna.



Som ledare
representerar vi
föreningen och ska
värna om vårt
anseende.



Informationsansvarig

Varje åldersgrupp behöver ha en eller fler föräldrar som tar ansvar för att uppdatera lagets sida på föreningens hemsida. Till det har vi i föreningen en grafisk profil som ska användas vid utskick och andra publiceringar.

Föräldrarepresentant/Caféansvarig

Vår verksamhet kräver ett stort engagemang från många vuxna. För att avlasta tränarna och låta dem ta hand om barnen på planen behövs det att andra vuxna tar ansvar för andra uppgifter. En grupp med föräldrarepresentanter ansvarar för att samla in anmälningsavgifter till turneringar och cuper, hjälper tränarna med att ordna skjuts åt alla barnen till bortamatcher osv.

I Landvetter IF samarbetar vi med Landvetter IS under ett arbetsnamn som kallas för Landvetter Fotboll. Under året kommer varje åldersgrupp tilldelas ansvaret för att bemanna LF:s Café i klubbstugan. Föräldrarepresentanterna tar ansvar för att fördela tiderna i Caféet på alla föräldrar i laget och försöker göra det så rättvist som möjligt.

I vanlig ordning bör tränarnas familj befrias från Caféet då de lägger en stor del av sin fritid på att göra vår verksamhet till en bra plats för alla barnen i laget.

Riktlinjer spelare

Som spelare ansvarar du för ditt "spelarskap". Du är en del av en grupp och förväntas utvecklas såväl kollektivt som individuellt. Tillsammans är vi varandras miljö.

Allmänt

- Jag som spelare representerar hela föreningen när jag bär en matchtröja eller ett träningsställ.
- Jag är alltid en glad och god kompis på och utanför planen.
- Jag stöttar mina lagkamrater.
- Jag respekterar och lyssnar på mina tränare. När de pratar är jag tyst.
- Jag är ett föredöme för de yngre barnen i föreningen. Vi är alla en del av Landvetter IF.

Inför träning & match

- Jag kommer i god tid till träning och match.
- Jag hör av mig om jag är sjuk.

Under träning

- Jag gör alltid mitt bästa. Det är mycket roligare om alla försöker lära sig och ha roligt.
- Jag säger inget dumt till mina kompisar.
- Jag gör inget elakt mot någon kompis.
- Jag vet att om någon säger något dumt eller gör något elakt mot en kompis att de plockas av träningen.

Under match

Om jag är en god lagkamrat och en sportslig motståndare får jag detsamma tillbaka.



- Jag gnäller inte domaren. Domaren bestämmer, inte jag!
- Jag behandlar mina motståndare med samma respekt som mina lagkamrater.
- Jag älskar att spela fotboll. Det ska jag visa när jag är på planen.

Efter träning & match

- Det är inget krav att duscha och byta om på plats.
- Viktigt att ta hand om sin hygien efter att man har kämpat och svettats på planen.
- Se till att bli torr och varm snabbt efter träningen om det har varit kallt och blött väder.
- Ät och drick ordentligt efter fotbollen.

Träningar praktik

Innan träning

- Tränarna planerar träningen tillsammans i god tid så att alla är förberedda och kan vara effektiva med tiden.
- Planeringen ska utgå ifrån LIF och Göteborgs fotbollsförbunds spelarutbildningsplan.
- Gå igenom syftet med träningen. Vad ska vi träna? Varför? Hur? *Se arbetsmodellen.*

Närvaro

- Minst 1 ledare på 10 barn. Med bra vuxenstöd känner sig barnen trygga och kommer att ha lättare för att hänga med i träningen och därmed uppföra sig på ett bra sätt.

Arbetsmodell

Svenska fotbollsförbundet, SvFF, har tagit fram en modell som hjälper tränare och spelare att följa med i träningens upplägg. Genom att arbeta efter modellen blir det tydligare för alla närvarande vad vi gör, varför vi gör det och hur det ska utföras.

Vad ska tränas?

Var tydlig med vilket moment vi ska träna på idag. Det kan vara ett teknikmoment eller ett spelförståelsemoment. Det räcker inte att säga att vi ska träna på tempo eller anfallsspel.

"Idag ska vi träna på att driva bollen med fotens utsida".

Varför ska vi träna på det?

Som ledare måste du sälja in betydelsen av att träna på momentet. Sätt det i ett sammanhang så att de förstår varför det är viktigt att kunna. Lyckas du med det höjer du deras motivation att verkligen försöka lära sig det.

"Det gör vi för att vi ska kunna flytta bollen framåt med kontroll i vårt anfallsspel och därigenom skapa bra chanser att göra mål på motståndaren".

Hur skall man göra?

Här kommer vi till detaljerna. Hur handlar inte om att förklara övningen utan handlar om att förklara hur momentet utförs på ett så bra sätt som möjligt. Här kan man jobba med ren instruktion, man kan visa spelarna hur man gör eller man frågar dem hur de gör för att lyckas.



"När du driver bollen med fotens utsida ska du vinkla ner foten och spänna vristen. Ta många korta tillslag på bollen för att hålla den nära fötterna, då kan du riktningsförändra snabbare. Ta upp blicken ofta för att se om det finns en ledig yta att driva emot".

Organisation och Anvisningar

Här förklarar du hur övningen går till. Hur många spelare som ska vara med, vart bollarna ska vara, vem som ska göra vad, hur länge vi ska hålla på osv. Det här handlar om att få alla att förstå övningen.

Sammanfatta

Ge återkoppling till spelarna om vad vi har gjort, varför vi gjorde det och hur man gjorde. Förstärk de goda beteendena som spelarna har uppvisat.

Matcher

Allmänt

- Alla ska spela ungefär lika många minuter vid varje match, om spelaren orkar och vill.
- Undvik att spela med samma spelare i samma lag hela tiden i 3-manna sammandragen.
- Uppmuntra spelarna att i matchen våga använda de teknik- eller spelmoment de övat på.
- Vi hälsar alltid på motståndarna innan match.
- Ledare och spelare står på ena långsidan och föräldrar och övrig publik på andra sidan.

Fair Play - (Utdrag ur GFFs så spelar vi dokument)

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- Vi följer fotbollens regler!
- Vi respekterar domarens beslut!
- Vi uppmuntrar till juste spel!
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndaren!
- Vi hälsar på varandra före matchen!
- Vi tackar motståndarna och domare efter matchen!
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- Vi har god stil på och utanför planen!
- Nolltolerans gäller!

Sjukdom och skador

- Sjuka spelare får inte träna eller spela match.
- Skadade får inte träna eller spela match.
- Vid skador på huvudet eller i ansiktet, måste föräldrar informeras innan barnet går hem.
- Vi misstänkt hjärnskakning eller kraftig smäll mot huvudet får inte spelaren spela vidare, oavsett om spelaren verkligen vill fortsätta.
- Vid allvarliga skador, kontakta 112, kör ledare in till akuten eller åker med ambulansen, kontakta föräldrarna.
- Sjukväska som betalas av föreningen skall alltid finnas med vid träning och match.

Omklädning

- Vid träning och match finns det alltid omklädningsrum att tillgå i vår klubbstuga.
- Efter att ni har använt ett omklädningsrum ansvarar ledarna för att det blir städlat.

Seriespel 3-manna

I 3-manna anordnas sammandrag av Mölndalsalliansen. Anmäl er via deras hemsida:
<http://molndalsalliansen.se/>

Säsongsplanering

Tränarna samlas i början av varje termin, 2ggr/år, och gör en säsongsplanering över hela våren och hösten. Alternativet är att göra det 1gång/månad. På planeringsmötet görs alla träningar klart och ledare meddelar på vilka träningar de kan vara med. Föreningsutvecklaren eller mentorerna finns som stöd när ni gör era planeringar. Boka en tid om ni önskar hjälp.

Träningstider

Landvetter Fotboll har två schemaansvariga. En representant från LIS och en från LIF. När schemat läggs försöker dessa fördela träningstider enligt följande mängd:

- 3-manna 1gång/vecka
- 5-manna 2ggr/vecka
- 7-manna 2ggr/vecka
- 9-manna 3ggr/vecka
- 11-manna 3-4ggr/vecka

Matchtider

Alla hemmamatcher bokas via schemaansvariga och i samråd med Mölndalsalliansen.

Cuper

3-manna lagen deltar inte i cuper under perioden januari-oktober. Däremot finns möjligheten till 1 inomhuscup i november-december.

Mentorskap

LIF har två mentorer (en för de yngre lagen och en för de äldre och dessutom har Landvetter Fotboll en föreningsutvecklare. Det innebär att man kan få information om föreningens riktlinjer, spelarutbildningsplan, övningsbanken i s2s, erfarenheter de har haft, problem som uppstått, hur det funkar med föreningsdomare osv. Även om allt står i riktlinjerna behöver lagen hjälp i praktiken. Mentorerna bjuder in till några träffar varje år och efter säsongen träffas grupperna och utvärderar hur året har gått. Sammanfatta och rapportera till Föreningsutvecklaren.

Utvärdering

- Efter vårsäsongen och efter höstsäsongen görs en utvärdering av lagets ledare och spelare tillsammans med mentor och Föreningsutvecklaren.



- Under pågående säsong gör mentor och, eller, Föreningsutvecklaren besök på träning för att kolla av hur det går och ger feedback på verksamheten.
- Vill ni ha specifik hjälp under säsongen går det bra att höra av sig till mentor eller Föreningsutvecklaren.

Medlemsavgift

För att medverka i föreningen måste varje spelare och ledare erlägga medlemsavgift. Betalningsinformation hittar ni på vår hemsida.

Kläder

Landvetter har tillsammans med Intersport tagit fram en klädpolicy. På hemsidan hittar man information om vilka kläder som finns för spelare samt ledare.

Föräldrar

Alla föräldrar ska informeras om föreningens riktlinjer. Använd nedanstående "Riktlinjer för föräldrar i LIF". Arrangera 2 föräldramöten/år. Genom att vara tydlig med riktlinjerna kan ni vila er på dem när det uppstår frågor. Dessutom förtydligar ni vilka krav som föreningen ställer på er som ledare och kraven som ställs på föräldrarna. Det är ovärderligt att få igång en bra dialog med föräldrarna. Under mötena finns Föreningsutvecklaren med.

Riktlinjer för föräldrar i Landvetter IF

Att vara fotbollsförälder och att få följa sitt barns utveckling från barn till ungdom och senare vuxen är en fantastiskt resa. Fotbollen kommer förhoppningsvis berika båda dig och ditt barns tillvaro. För att resan i Landvetter IF ska bli så bra och rolig som möjligt vill vi ha din hjälp med följande:

- **Engagera dig** - Förenings ledare är engagerade på ideell basis och gör ett stort jobb med planering och genomförande av träning och match. Avlasta dem med transport till matcher och cuper. Ditt engagemang har stor betydelse för vår verksamhet.
- **Lita på tränarna** - Ge dem stöd och plats att göra sitt jobb. De är där varje gång och ser barnens utveckling på nära håll. Lita på deras träningsupplägg och laguttagningar.
- **Låt domaren göra sitt jobb** - Ditt beteende är ofta skillnaden mellan en trygg och positiv miljö eller den raka motsatsen. Uppmuntra ditt barn till Fair Play och en positiv attityd genom att leva som du lär.
- **Fokus på prestationen, inte resultatet** - I Landvetter IF prioriterar vi utvecklingen av våra spelare och grupper långt före kortsiktiga framgångar i seriespel och cuper. Vi vet att ett långsiktigt arbete mot en bra prestation och tillämpning av inlärd moment kommer att leda till framgång så småningom. Oavsett är det mer intressant att se att utveckling leder till duktiga fotbollsspelare, men främst att de blir bra människor och goda medborgare.

Som förälder ber vi dig att se träningen som ett tillfälle där du och ditt barn får chansen att vara med en resa mot ett livslångt idrotts- och fotbollsintresse. Var här och titta när ditt barn tränar. Om du duckar för dåligt väder kommer ditt barn också att göra det.

Utbildning

- Våra ledare i Landvetter IF har tillgång till kostnadsfri tränarutbildning.



- Ledare i föreningen följer vår ledarutbildningsplan och kommer att erbjudas möjligheten att gå flertalet av utbildningar i vår egen klubbstuga.
- Varje höst anordnas en Ledarvecka där ledarna i föreningen går en Workshop i den spelformen som laget kommer att spela nästkommande säsong.

Övningsbank

Landvetter IF använder sig av coachingverktyget s2s. Besök webbsidan: www.s2s.net

I s2s finns färdiga träningsprogram för alla åldrar med de moment som enligt spelarutbildningsplanen skall tränas i respektive ålder.

Kontakta Föreningsutvecklaren för hjälp med att komma igång med verktyget.

Kontaktuppgifter

Mentor yngre lag (6-12år)

Daniel Larsson
0709-146768
dannebiff73@gmail.com

Mentor äldre lag (13-19år)

Robert Rigo
0703-908228
robert.rigo@volvocars.com

Föreningsutvecklare Landvetter Fotboll

Fredrik Ahlstrand
0735-048312
fredrikahlstrand88@gmail.com



I en organisation
med stort engagemang
från många orkar fler
vara aktiva längre.



Så här spelar vi 3-manna

Möjligheter till fler planer...

Flera får spela mer...

Roligare med mer bollkontakt och högre aktivitet...

- 3-manna utomhus och inomhus lär våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt.
- 3-manna är fotboll på barnens villkor.
- Den här skriften bör genomsyra ledare och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher.
- Det ska vara positiva tongångar runt en 3-manna match.
- Spelarna har inga specifika eller bestämda positioner i laget.
- Ingen målvakt. Alla är utespelare.
- Spelarna får spela lika mycket.
- Varje spelare får en möjlighet till mer bollkontakt.

- Om tillgång till sarg finns rekommenderas detta. Sargen gör att bollen nästan alltid är i spel. Även föräldrar kan användas som levande sarger. Vi ska göra allt för ha bollen i spel så mycket som möjligt.

- 3-manna sker i sammandragsform och inte i serieform. Inga resultat noteras.

- Kom ihåg att det inte är vi vuxna som skall spela utan det är fotboll på barnens villkor.

Sammandrag 3-manna arrangeras av Mölndalsalliansen

3-manna spelas i s.k. sammandrag där flera föreningar samlas och spelar matcher. Sammandragen administreras av Allianserna och det är således dit anmälan skall göras. Ledarna kontaktas av Föreningsutvecklaren när det är dags att anmäla sig.

Alliansen tar sedan hjälp av en s.k. värdförening för att genomföra sammandraget. Hemmalaget i turneringen agerar som domare.

Sammandragen är på helgerna och erbjuds vid 5-10 tillfällen under året (både inomhus och utomhus).

”Det viktigaste för ett barn är att bli sedd och vara trygg. Fokus på rörelseglädje där ALLA deltar, lyckas och har kul tillsammans är prioritet!”