

LJUNG  
BY IF  
ANO  
1914

# MÅL OCH RIKTLINJER

LJUNGBY IF 2023





## **LJUNGBY IF – MÅL & RIKTLINJER**

- Verksamhetsplan
- Spelutbildningsplan
- Jämställdhetsplan
- Värdegrundsplan
- Trafiksäkerhetspolicy
- : Uppförandekod
- : Ledarmall
- : Drogpolicy
- : Föräldramall
- : Kommunikationspolicy
- : Ledarförsörjning
- : Organisationsplan
- : Policy för Trygga Idrottsmiljöer
- : Sociala medier policy
- : Tips till föräldrar
- : Trivselregler
- : Handlingsplan för att rekrytera, introducera och behålla barn och ungdomar.
- : Riktlinjer och mål
- : Handlingsplan Trygg Förening Ljungby IF
- : Ljungby IF Sponsringspolicy

### Ljungby IF Ungdomsfotboll

Ljungby IF har historiskt varit en plantskola för unga talangfulla fotbollsspelare genom åren. Vi skall fortsätta utveckla unga individer med spelaren i centrum. Våra Mål och riktlinjer är en del i vår strävan att vara tydliga vad vi vill från föreningen. Det ger ett stöd för ledare, förälder och spelare. Våra Mål och riktlinjer tillsammans med utbildningsplanen ger en bra grund för vår ambition att utveckla unga talanger till välutbildade fotbollsspelare.

#### **1.1. Syfte**

Syftet med utbildningsplanen är att vi långsiktigt kan utveckla spelarna i enlighet med vårt mål med spelaren i centrum. Utbildningsplanen bygger på en progression i lärandet där spelare och ledare successivt utmanas att utveckla sina färdigheter och kunskaper inom fotbollen och fotbollens ledarskap. Utbildningsplanen för spelarna utgår ifrån att vi tränar in moment som förekommer inom fotbollen.

Momenten är inlagda under rubrikerna:

- Teknik – Tekniska egenskaper off & def
- Taktik – Spelförståelse & speluppfattning



- Fysik – Grundstyrka, kondition, explosivitet & återhämtning
- Mentalt – Förmåga att samverka i grupp & individuell utveckling på och utanför plan

Momenten är inlagda i respektive åldersblock utifrån forskning och studier. Momenten kan komma att förflyttas mellan blocken när vi når nya insikter och gör nya erfarenheter.

## 1.2. Block

Åldersgrupperna delas in i block och vårt mål är att varje block skall som stöd, hjälp och mentor ha varsin s.k. blockledare.

Block 1 7 till 9 år – Nybörjarfas – Fotbollsskola 3– 5 manna

Block 2 10 till 12 år – Inlärningsfas 7 manna

Block 3 13 till 15 år – Utvecklingsfas 9-11 manna

Block 4 16 till 19 år – Juniorlag – A-lagsförberedande

Inom varje block finns också en målsättning och kravbild på vilken nivå vi vill att våra tränare/ledare skall ha genomgått eller påbörjat avseende tränarutbildning. Förutom det som finns angivet inom varje block deltar ledarna i intern utbildning som arrangeras under året.

## 2. Mål och riktlinjer

Verksamheten i Ljungby IF:s ungdomssektion bedrivs med utgångspunkt från SvFF:s Spela, Lek och Lär, svensk barn- och ungdomsfotbolls mål- och riktlinjer med värdegrund, ledstjärnor och policyn.

### 2.1. Vision

Ljungby IF skall vara den allra främsta föreningen i närområdet när det gäller spelarutveckling.

### 2.2. Verksamhetsmål

Med spelarens utveckling i centrum ska ungdomsverksamheten bidra till att föreningen har minst 75 % egna produkter eller från närområdet i A-trupperna.

### 2.3. Strategi

- Alltid sätta Individuell utveckling före lagets utveckling.
- Ha ledare med förmåga att leda, utveckla, utbilda och kommunicera. Ledord är: Glädje- Engagemang- Kunskap- Empati.
- Samverka med föreningar i närområdet för att utveckla talanger.
- Vår strategi är att Ljungby IF blir det naturliga valet för fotbollstalanger i närområdet.

### 2.3. Värdegrund



Ljungby IF är en förening med en verksamhet som kontinuerligt får fram välutbildade spelare samtidigt som vi erbjuder breddverksamhet från 7-18 år.

- Kvalitet – Varje spelare har rätt att få en så bra och bred utbildning som möjligt- även de som kommit längst.
- Respekt – Ljungby IF ska bedriva en verksamhet som innehåller grunder för social fostran.
- Skötsamhet – man skall sköta sin skolgång.
- Öppenhet - Vi skall vidareutveckla vårt samarbete med föreningarna i vårt närområde.
- Tydlighet - Alla spelare, ledare och föräldrar ska vara medvetna om och verka efter våra mål och riktlinjer.

## 2.4. Organisation och omfattning

### **Block och åldersgrupp**

Ungdomsverksamheten omfattar pojkar och flickor från 7-19 år som är indelade i åldersgrupper. Åldersgrupperna i sin tur ingår i olika block. Vi har en ansvarig blockledare för varje block, som samordnar och följer upp verksamheten inom respektive block. Blockledaren är också en länk mellan de olika blocken och föreningens ungdomsansvarige.

I block 1 ingår åldersgrupperna 7 – 9 år

I block 2 ingår åldersgrupperna 10 – 12 år

I block 3 ingår åldersgrupperna 13 – 15 år

I block 4 ingår åldersgrupperna 16 – 19 år

Varje åldersgrupp från 7 år leds av en ansvarig tränare som till sin hjälp skall ha minst en assisterande tränare och minst en lagledare

### Spelarutbildning

Vår spelarutbildning är i två delar:

1. Basutbildning (Nybörjarfas- inlärningsfas- utvecklingsfas)
2. Seniorförberedande utbildning

Vi erbjuder en högkvalitativ fotbollsutbildning. Vår miljö skapar livslång kärlek till fotboll och Ljungby IF.

### Utbildningsplan, Nybörjarfasen 7-9år block 1

- Teknik – Lek med boll mm
- Taktik – Smålagsspel
- Fysik – Koordinativa övningar/lek. Allsidig. Stort rörelseomfång (ingen specifik uthållighetsträning)
- Mentalt – Samarbete



Träning och match ska karakteriseras av:

- Många bollkontakter
- Smålagsspel
- Teknik och bollbehandling
- Enkla övningar
- Frekvenssnabbhet
- snabbafötter
- Lek, glädje och kvalité

#### **Teknisk träning**

- Driva
- Passningar
- Mottagningar
- Finter och dribblingar
- Skott
- Bollekar

#### **Psykologisk/Social träning**

- Lagets samarbete
- Gemensamt ansvar för en bra miljö

#### **Träningsmängd**

- 7-8 år, 1 gång i veckan uppmuntra/erbjud extra träning
- 9 år, 2 gånger i veckan

#### **Utbildningsplan, Inlärningsfasen 10 – 12 år block 2**

- Teknik – Tekniska egenskaper offensivt & defensivt
- Taktik – Spelförståelse & speluppfattning
- Fysik – Koordination. Allsidig. Stort rörelseomfång. Lätt aerob uthållighet
- Mentalt – Förmåga att samverka i grupp & individuell utveckling på och utanför plan



#### Träning och match ska karakteriseras av:

- Teknik
- Bollbehandling
- Smålagsspel
- Koordinationsövningar
- Frekvenssnabbhet
- reaktionsövningar
- aktionsnabbhet
- Speluppfattning/förståelse i anfallsspelet & försvarsspel
- Lek, glädje och kvalité

#### Teknisk träning

- Driva
- Passning
- Mottagning
- Finta och dribbla
- Skott - Vändningar
- Nick
- Brytning
- Markering
- 1 mot 1 offensivt/defensivt
- Målvaktstekniker

#### Instruktioner i anfallsspel

- Spelbar - Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup Instruktioner i försvarsspel
- Brytning
- Markering



### **Psykologiskt/Social träning**

- Koncentration
- Ökat egenansvar
- Lagets prestation

### **Träningsmängd**

- 2 till 3 gånger i veckan, uppmuntra/erbjud extra träning

### **Utbildningsplan, Utvecklingsfasen 13 – 15 år block 3**

- Teknik – Tekniska egenskaper off & def
- Taktik – Spelförståelse & speluppfattning
- Fysik – Grundstryka, aerob uthållighetsträning, återhämtning & inläring skivstångsteknik.
- Mentalt – Förmåga att samverka i grupp & individuell utveckling på och utanför plan

### **Träna och spela på sin högsta nivå**

Träning och match ska karakteriseras av:

- Matchlik teknisk skicklighet.
- Bollbehandling
- Teknik
- Spelförståelse/uppfattning i anfallsspel
- Spelförståelse/uppfattning i försvarsspel
- Uthållighet
- Snabbhet, max löp upp till 50m. Fortsätt utveckla frekvens
- aktions – och reaktions snabbhet
- Rörlighet
- Styrka

### **Teknisk träning**

- Driva
- Passning



- Mottagning
- Fint och dribbling
- Skott
- Vändning
- 1 mot 1 off/def
- Nick off/def
- Press
- Täckning
- Brytning
- Tackling
- Markering
- Målvaktsteknik

#### **Instruktion/ anfallsspel**

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Omställning
- Målvaktens anfallsspel

#### **Instruktion/försvarsspel**

- Försvarssida
- Press
- Täckning
- Markering
- Understöd
- Omställning
- Målvaktens försvarsspel

#### **Psykologiskt/Socialt**





- Fokus på egen inläring och kvalité
- Eget ansvar " var din egen tränare"
- Individuell målsättning
- Självförtroende/ självkänsla/självbild
- Glädje och kvalité

### Träningsmängd

- 13 till 14 år, 3 gånger i veckan + tematräning
- 15 år, 4 gånger i veckan

### Matchning

Från 14 år 30 – 35 matcher per spelare och år inkl. distriktsmatcher

### Utbildningsplan spelförståelse/uppfattning

Mål:

- Ha stor spelförståelse/uppfattning och där med förmågan att använda sin egen kapacitet
- Kan använda sin erfarenhet och rutin från tidigare träningar och matcher
- Kunskap om grunderna i anfall, försvar och omställning Kan förstå och använda en viss taktik

### Hur når vi dessa mål?

- Ge våra spelare en stor "ryggsäck" med kunskap, att låta dom prova olika platser/positioner i laget och olika grund uppställningar
- Ställa frågor - Se på matcher - Öva mycket på grunderna i anfall, försvar och omställning - Prata fotboll
- Låt spelarna analysera matcher och sin position, få självinsikt
- Spela mycket på träning

### Match

Matcherna är höjdpunkten i de flesta fotbollsspelares vardag oavsett nivå och ålder. Vårt mål är att varje match vi spelar är mot så jämnt motstånd som möjligt.

### Matchen = ett inläringstillfälle och är mycket viktig i spelarens utbildning

Matchning av spelare i ungdomslagen skall ske på sådant sätt att alla får spela. Matchtiden baseras på tränings deltagande och aktivitet

Vid DM och SM ska bästa möjliga lag matchas oavsett ålder



### **Uppflyttning av spelare**

Uppflyttning skall ses som ett verktyg för att individanpassa vår utbildning och se förbi de traditionella tankarna om fasta åldersgrupper Ljungby IF ser detta som ett verktyg för hela organisationen och ser inget behov av att fastställa någon minimiålder för uppflyttning

### **Kriterier för uppflyttning**

Spelaren skall ligga långt fram i sin utveckling och i sin ordinarie lagenhet. Spelaren skall även vara både fysiskt och mentalt redo för detta

Följande egenskaper hos en spelare skall beaktas:

Kvalité – Ambition – Beteende

Samtliga tre kriterier måste uppfyllas

- Teknik – funktionell/anfall och/eller försvarstekniker
- Snabbhet – Med och utan boll
- Spelförståelse – Hur väl spelaren förstår spelet
- Speluppfattning – Med vilken snabbhet spelaren värderar. och utför situationer på fotbollsplan
- Karaktär – Spelaren är motiverad att lägga ner den tid och kraft som behövs. Ambitionen ska vara tydlig, spelaren ska "lysa"

### **Permanent uppflyttning**

När spelaren ligger så pass långt fram i sin utveckling att spelaren tillhör den främsta i sin grupp, så bör spelaren permanent flyttas upp

### **Temporär uppflyttning**

Med temporär uppflyttning menas att spelare under en begränsad tid tränar endast med det lag som spelaren är uppflyttad till

### **Temporär uppflyttning matcher**

Vid behov kan spelare behöva flyttas upp vid matchning Om det sker meningsskiljaktigheter vid uppflyttning ska beslut tas av ungdomsansvarig



## Social värdegrund

### Mål:

- Anpassa sig till nya grupper och lag
- Bra miljö på och utanför planen
- Alla människor har lika värde, oavsett kön, sexuell läggning, hudfärg eller religion
- Kan ge och ta emot stöd
- Känna ansvar för andra
- Samarbeta

### Hur når vi detta:

Sociala värdegrunder handlar väldigt mycket om att visa hänsyn och att respektera varandra. Det ger en förståelse för devisen om att vilja bemöta andra så som vi själva vill bli bemötta. Hur vi uppträder på ett bra sätt mot andra människor påverkar också vår tolerans och öppenhet för att alla är olika och har olika förutsättningar. En tolerans som är värdefull i alla sammanhang och som tränar oss i att ta till oss av nya intryck och värden. En kunskap som förbereder oss för livet och hur vi blir goda medmänniskor. En kunskap som lär oss hur vårt agerande påverkar våra medmänniskor, och som lär oss hur vi fungerar bäst tillsammans.

## Ljungby IF