

Börja Rätt

– HANDEDNING I ATT

STARTA NYA TRÄNINGSGRUPPER

Föreningslyftet Göteborg



Denna handledning är framtagen av Föreningslyftet 2014–2015. Föreningslyftet är ett gemensamt projekt mellan Göteborgs Fotbollförbund, Göteborgs Innebandyförbund, SISU Idrottsutbildarna samt 40 medverkande föreningar. Syftet är att ge föreningar vägledning, tips och inspiration till hur man kan starta upp nya åldersgrupper. Att *Börja Rätt* är en mycket viktig del och t. o. m. en förutsättning för en bra och långsiktig verksamhet i föreningen. Du kan läsa mer om Föreningslyftet på Göteborgs Fotbollförbunds hemsida:

<http://gbgfotboll.se/foreningsutveckling/>. Häftet är uppdaterat 2016.

INNEHÅLL

INLEDNING	5
BAKGRUND.....	7
STARTA NYA GRUPPER.....	9
FOTBOLLSLEK.....	11
ORDINARIE VERKSAMHET	17
ARBETSBESKRIVNING	19
TIPS OCH TRICKS	20

INLEDNING

Börja Rätt hjälper föreningen att starta lag som har goda förutsättningar att leva länge och bli framgångsrika. Utgångspunkten i detta dokument är en medel-stor barn- och ungdomsförening med grupper om 30-120 barn som börjar i fotbollsleken varje år. Dock så går det flesta idéer att omsätta och tillämpas även för föreningar av annan storlek och med andra förutsättningar.

Uppstarten sker i tre steg. Första steget är Fotbollsleken som innebär rekrytering av nya spelare och ledare. Det andra steget innebär etablering och stöttning av de nya lagen i den ordinarie verksamheten. Det tredje steget är att påverka miljöer utanför föreningen såsom skola och andra idrottsföreningar för att skapa en idrottskultur.

Målet är att genom lek och bollspel få barnen att känna fotbollsglädje och forma ett lag där alla känner tillhörighet. Lyckas vi finns goda möjligheter till långsiktig utveckling för gruppen och de individer som ingår i den, både socialt och idrottsligt. Andra nycklar till en bra och långsiktig verksamhet är ledarrekrytering, organisationen runt laget och utbildning av ledare och föräldrar.

När alla bitar fallit på plats kommer man att få ett gynnsamt motivationsklimat i laget. Grunden är lagd till en bra verksamhet – en breddsatsning där alla i lugn och ro kan utveckla sina färdigheter utifrån egen förmåga och där den idrottsliga framgången kommer som en ”bieffekt” av kombinationen breda trupper och bra träning.

Vår förhoppning är att din förening kan använda denna manual till inspirationskälla när ni tänker igenom hur nya grupper ska startas.

Lycka till i arbetet med att lyfta föreningen

BAKGRUND

Sveriges framgångar inom idrott och medborgarnas allmänt goda hälsa beror bland annat på den svenska modellen:

- Alla kan vara med
- Föräldramedverkansmodell – Här är svenskt föreningsliv unikt. Ta vara på den resursen!
- Utbildningsfokus – Tävla för att lära
- Multiidrottande – Allsidig fysisk utveckling
- Sen specialisering – Skynda långsamt bli färdig lite senare
- Bredd och elit samverkar – Stort urval
- Så många som möjligt – så länge som möjligt – så bra som möjligt

Inom modellen ryms både ett folkhälsoperspektiv och ett optimeringsperspektiv, bredd och elit samverkar. För de flesta bidrar barndomens rörelse- och idrottsglädje till en självdrivande motivation som bidrar till ett aktivt liv och ett livslångt intresse, för några enstaka genererar idrottsglädjen en passion för idrott som driver utövaren att träna för att nå så långt som möjligt.

STARTA NYA GRUPPER:

EXEMPLET FOTBOLL

Fotbollsglädje 6-8 år

Fotbollsleken är kanske barnets första möte med föreningsliv och organiserad idrott. Blir det en positiv upplevelse kommer barnet vilja fortsätta med fotbollen. Låter vi barnen idrotta på sina egna villkor kommer fler att känna tillfredsställelse och fler kommer att vilja fortsätta längre. Ledstjärnor för fotbollsglädje är:

- Vi har ett lekfullt och naturligt förhållningssätt till att upptäcka fotboll
- Vi använder leken som inlärningsmetod
- Träningen präglas av enkla övningar och ett enkelt upplägg
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion
- Individuellt spel – jag och bollen i centrum
- Motorisk träning ger bra grund för långsiktig utveckling
- Vi uppmuntrar att barnen provar på fler idrotter. Det ger allsidig träning och är utvecklande på sikt

Ha kul – Delta – Lyckas

Idrott för barn skall bedrivas utifrån **barnens egna villkor** – inte vuxnas. Det är vår (vuxnas) uppgift att skapa de förutsättningar som ger barnen optimal inläring och upplevelse. Ställ dig frågan – ”Hur upplever barnet den verksamhet som jag som vuxen bedriver”?

Barn i åldern 6-8 år lär sig bäst om de får **leka** och använda sin **fantasi**. Leta därför upp ditt barnasinne och ”klä in” fotbollsträningen i sagor och spännande miljöer.

Att **tävla** är en form av lek som rätt använd stimulerar. Använd inkluderande tävlingar/lekar där resultatet inte spelar någon roll.

Vidare så utvecklas barnens motorik mycket i denna ålder. Kroppskontroll, koordination, balans och spring i benen är några områden att beakta och inkludera i träningen.

Vad är idrott för ett barn? Jo, det är att spela! Därför skall en stor del av träningen bestå av spel. Genom att spela **smålagsspel** (1 mot 1, 2 mot 2 eller 3 mot 3) skapar vi delaktighet och många bollkontakter. Alla barn vill vara delaktiga och röra bollen!

Avslutningsvis – ALLA barn vill bli SEDDA! Uppmuntra och var generös med beröm!

STEG 1

FOTBOLLSLEK

Fotbollsleken är en prova på verksamhet vid 8–10 tillfällen året man fyller 6 år. Alla intresserade barn i föreningens upptagningsområde är välkomna. Ledare är ungdomsansvarig eller motsvarande och ungdomsledare från föreningens juniorlag.

Rekrytering

Med fotbollsleken vill vi rekrytera spelare till nya lag. Bra planering, enkla och tydliga regler och lekpass med äventyrsbaserade övningar, bollekar, och smålagsspel med sarg gör träningen allsidig och rolig med mycket aktivitet och många bollkontakter. Barnen börjar längta efter nästa träning redan när de är på väg hem.

Vi vill också rekrytera ledare till de nya träningsgrupperna som startas efter fotbollsleken. Ungdomsansvarigs roll är att föra en dialog med föräldrarna under träningarna och förmedla föreningens syn på hur verksamheten ska bedrivas. Ställ krav på föräldrarna att de MÅSTE vara närvarande och aktiva under träningen. Föräldramedverkan där man tar hand om ett par spelare åt gången i äventyrsbanan är ett utmärkt tillfälle att knyta an till gruppen och prova på att vara ledare.

Genom att använda ungdomsledare i fotbollsleken skapar vi länkar mellan barn och ungdomar i föreningen. Chansen att ungdomarna vill fortsätta som ledare i lagen ökar avsevärt om de har erfarenhet från fotbollsleken.

Förutsättningar

Samordnare: Ungdomsansvarig

Deltagare: 30–120 barn

Ledare: Ungdomsledare från klubbens juniorlag. Minst en ledare per 6–12 barn

Föräldrar/Vårdnadshavare: En närvarande vuxen per barn

Tillgänglig yta: 11-mannaplan, konstgräs. Inbjudande miljö

Antal tillfällen: 1 pass i veckan under 8–10 veckor

Träningsstid: 60 minuter

Utrustning: Bollar stl 3 (en till varje deltagare), västar i olika färger, sarg för 3-mannaspel, 6 st småmål 1 x 1,5 meter, koner och kinahattar

Till äventyrsbana: Häckar, ringar, stegar, hopprep, pinnar, olika typer av bollar etc.

Förberedelser

Utbildning Ungdomsansvarig:

- Fotbollförbundets kurs för Föreningshandledare ger kompetens och behörighet att hålla i Avspark, Bas 1 samt 3- och 5-manna workshop

Utbildning ungdomsledare:

- Föreningen anordnar Avspark eller 3-manna workshop för ungdomsspelare

Rekrytering av spelare:

- Annonsering på skolor och på anslagstavlor (inom föreningens upptagningsområde)
- Kontakta skolan och be dem lägga ut information om fotbollsleken efter första skoldagen
- Annonsera på kommunens anslagstavla och sociala medier att verksamheten startar

Trycksaker:

- Flyer med kontaktuppgifter och information om fotbollsleken
- Folder som kortfattat presenterar föreningens verksamhet
- Informationsblad ”Ny spelare i föreningen”

Bidragsansökan:

- Många kommuner ger bidrag till rekrytering av nya medlemmar
- SISU Idrottsutbildarna och VSIF ger bidrag till rekrytering av nya medlemmar vi Idrottslyftet

Bokningar:

- Planbokning
- Lokal till föräldramöte vid sista tillfället

Fotbollslek 8-10 tillfällen

Lekpass/Rörelseglädje som innehåller (se exempel på Lekpass nedan):

- Lek
- Äventyrbaserade färdighetsövningar
- Smålagsspel
- Äventyrsbana för kroppskontroll och koncentration

Tänk på att:

- Skapa ett bra förhållningssätt från början med enkla ordningsregler
 - Samling 15 minuter innan träning
 - Ta hjälp av barnen att bära ut och in material
 - Enkla regler: Lyssna på ledarna. Var en bra kompis. Ha signal för samling – start – stopp
- Föräldrarna ska medverka på träningen som ett led i rekryteringen
- Upprätta adresslista med kontaktuppgifter till spelare inklusive personnummer och namn på vårdnadshavare
- Dela ut en folder om föreningens verksamhet till föräldrarna
- Det ska vara roligt

Föräldramöte:

- Gärna i samband med träningen.

- Organisera föräldragruppen. Sittning i bordsöar. Varje grupp är knuten till en roll i laget; till exempel ledare, lagadministration, lagkassa, aktivitetsgrupp för lag- och föreningsaktiviteter. Föräldrarna väljer hur de vill engagera sig i laget genom att sätta sig vid aktuellt bord.
- Agenda på föräldramöte:
 - Information om föreningens värdegrund, organisation och föreningsresan från barn- till seniorfotboll
 - Information om hur verksamheten skall bedrivas efter fotbollsleken
 - Ledarrekrutering och rollbeskrivning
 - Utvärdering: Vad kan vi göra ännu bättre i Fotbollsleken!
 - Bestäm datum när den ordinarie verksamheten sätter igång
 - Datum för nästa föräldramöte

Avslutning

- Hitta på något extra kul och uppmärksamma barnen särskilt

Börja rätt Flick – Pojk

Könsfördelningen mellan aktiva spelare inom fotbollen är ungefär 70% killar och 30% tjejer. Fotbollsförbundet hade som mål att 40% av alla spelare mellan 6-12 skulle vara flickor 2011.

För att nå en jämnare könsfördelning måste vi locka till oss fler tjejer och se till att behålla de som kommer. Visionen är att kunna erbjuda idrott i blandade tjej- och killgrupper långt upp i åldrarna. Frågan är vilken väg vi ska ta för att nå dit?

En sak som föreningen måste ta ställning till är om man vill arbeta med blandade grupper eller om man tror att det är bättre att dela på killar och tjejer från början och hur det påverkar rekryteringen av barn till Fotbollsleken och deras vilja att fortsätta med idrott efter prova-på perioden.

För tjejer och killar som spelar idrott på skoloraster och fritid brukar det inte vara något problem. De finner sig väl tillrätta blandade grupper på fotbollsträningen. De är vana vid bollen och kan ta för sig.

De tjejer och killar som är lite mer försiktiga och som har en mer prövande attityd till bollen och spelet på planen riskerar att få en negativ första kontakt med idrotten om inte verksamheten är anpassad till deras behov.

Många föreningar har erfarenhet av att blandade grupper på Fotbollsleken leder till att det blir få till enstaka tjejer som fortsätter med idrott.

Det skulle tala för att man delar på tjejer och killar för att ge tjejer tid att känna sig hemma på fotbollsplanen och utveckla ett starkt fotbollsintresse.

Ett annat sätt att gå tillväga är att samla hela barngruppen och dela på sig under en del av träningen för att sedan återsamlas för en avslutande aktivitet.

Rekommendationen är att pröva olika lösningar och välja de som gör det möjligt att behålla fler tjejer och killar i fotbollen.

Att tänka på för att skapa förutsättningar för en mer jämställd idrott

- Ledarutbildning som är riktad till kvinnor. Gärna i samverkan med andra föreningar.
- Aktivt rekrytera kvinnor till nyckelroller inom föreningens fotbollsverksamhet: Fotbollsansvarig, ungdomsansvarig, spelarutvecklare etcetera.
- Skolsamverkan är en bra möjlighet att påverka situationen på fotbollsplanen på skolan och för pröva-på verksamhet i form av Bollskola.
- Eftermiddagsverksamhet på träningsplanen som vissa dagar är riktad till att locka yngre tjejer att spela spontanfotboll.

Organisation av träning och äventyrsbana

Ofta är det många barn som vill börja spela idrott. Det är då viktigt att hitta en enkel och bra organisation. Att använda sarger och sargplaner för att avgränsa och dela in planen i olika stationer är en bra lösning. Nedan finns några exempel på detta samt stationer i Äventyrsbanan där man med fördel kan inkludera föräldrarna. På sommarhalvåret sker träningen ute och på vinterhalvåret inomhus. Det skall vara en attraktiv och inbjudande miljö!

Exempel på Lekpass

Samling 20 minuter innan träning. Gemensamt bär vi materialet till planen. Föräldrarna sätter upp sarger. Barnen indelas i grupper om 12 spelare. Fri lek.

Inledning Alla – 10 minuter.

Äventyrsbaserade färdighetsövningar

- Hjälp krabban från stranden till vattnet
- Regndans (Fotbollsworkout Indian och dubbelindian. Kasta och fånga bollen)



Illustration 1:

*Äventyrsbanan med många spännande redskap och moment.
Kan användas som sammanhängande bana eller som enstaka stationer.*

Samling i ring – 5 min

- Gå igenom regler: signal för samling, start och stopp, tyst och uppmärksam under samling, vara en bra kompis

Stationsträning inklusive stationer för allsidig träning – 35 min

- Spel 3 mot 3 gärna med innebandysarg (2-3 planer)
- Spel 1 mot 1 (4-6 planer)
- Äventyrsbana (allsidig träning)

Avslutande lek. Alla - 10 min

- Vem är rädd för Virginia Woolf (alla tillsammans)
- Robin Hood (i grupper)
- Avskedsritual med hejaramsa. Alla tillsammans!

STEG 2

ORDINARIE VERKSAMHET

Etablering av de nya lagen

När spelare och ledare är rekryterade och lagen ska etableras övergår föreningens roll till att bli en stödjande funktion. som hjälper lagen att implementera föreningens värdegrund och riktlinjer samt att strukturera och planera verksamheten.

Förutsättningar

Samordnare: Ungdomsansvarig

Deltagare: 30–120 barn

Ledare: 4 huvudledare som gått Avspark och Workshop i 3-mannafotboll. 8–16 assisterande tränare som gått Workshop i 3-mannafotboll

Övriga roller: Hemsidesansvarig, Kaféansvariga, Medlems- och LOK-ansvarig, Match- och cupansvarig, Kontaktförälder

Faddrar: 4–10 ungdomsledare från klubbens juniorlag

Föräldramedverkan: En närvarande vuxen per barn

Tillgänglig yta: 7-mannaplan eller liknande, konstgräs per lag. Attraktiv miljö!

Träning: 1 tillfälle per vecka

Match: Sammandrag som anordnas av den lokala alliansen.

Förberedelser

Utbildning ledare:

- Föreningens föreningshandledare håller en Avspark för nya ledare
- Föreningens föreningshandledare håller en Workshop i 3-mannafotboll
- Förenings hemsidesansvarig håller i en kurs eller delger riktlinjer för klubbens hemsida

Beställningar:

- Startkit (om det ingår i avgiften)

Trycksaker:

- Dokument som ska delas ut till nya ledare
 - Ny ledare i Föreningen
 - Policydokument

Bidragsansökan:

- Många kommuner ger bidrag till ledarutbildning av ledare

Säsongsplanering:

Ungdomsansvarig eller 3- och 5-mannaansvarig, huvudledare och kontaktföräldrar planerar träningens inriktning utifrån målbilden i spelarutbildningsplanen

STEG 3

SAMVERKAN OCH KULTUR

Ett barn behöver rörelse varje dag. Den organiserade idrotten (Föreningsidrotten) är bara en liten del i den portion rörelse som ett barn behöver. Föreningslyftet och ”Den svenska modellen” talar om multiidrottande dvs att man håller på med flera idrotter samtidigt. Detta är bra för en allsidig träning och utveckling och inte minst för att prova på och se vilken idrott som är roligast. Det är en av anledningarna att man som fotbollsförening inte skall erbjuda mer än en träning/vecka i unga år. Men även detta är inte nog, det behövs mer och det behövs andra former.

Skolsamverkan

Att samverka med den lokala skolan är en framkomlig och rekommenderad väg. Rastverksamhet eller verksamhet i anslutning till skoldagen (kanske i samarbete med Fritids) skapar vanor där barnen själva kan hålla på och lättja idrott. Är bara miljön inbjudande, och det är t.ex. en konstgräsplan i anslutning till skolan, så händer det ofta automatiskt.

Spontanfotboll

Spontanidrott erbjuder ett annat sätt för barnen att lära sig än den organiserade föreningsträningen. I spontanfotbollen så lär sig barnen själva, i föreningen är det vi vuxna som lär ut. En lagom dos av båda är det optimala!

Vuxnas uppgift är alltså att skapa **miljöer** och **kulturer** som inbjuder till rörelse och idrottande.

Om skolan skulle ställa sig tvivlande till samverkan är det bara att hänvisa till de entydiga forskningsresultat som visar att fysisk aktivitet ökar barns förmåga till inläring i skolan och studieresultat!

Steg 4

MULTIDROTTANDE

Vad är multiidrott?

Att börja och hålla på med olika idrotter, både lagidrott och individuell idrott.

Bakgrund:

De flesta fotbollsforeningar erbjuder idag träning ca 1-2 tillfälle/veckan för de yngre barnen 6-10 år. Oftast beror detta på att det inte finns tillräckligt med tider på anläggningen.

Olika typer av idrotter

- Lag vs individuell idrott
- Bollidrott vs fysisk/kroppsidrott
- Hand vs fot
- Vinter vs sommar

Att kombinera idrotter

En optimal blandning kan vara att ha någon idrott ur varje kategori. Exempel på en kombination av 3 idrotter kan vara:

- Ex 1: Fotboll, Handboll, Friidrott
- Ex 2: Fotboll, Bordtennis, Brottning
- Ex 3: Fotboll, Ishockey, Gymnastik
- Ex 4: Fotboll, Innebandy, Konståkning

Varför multiidrottande?

- Mer aktivitet och mer allsidig träning som är bra för barn- och ungdomar ur ett folkhälso- och rörelseperspektiv
- Tillgodose individens intresse för att prova på andra idrotter och se vilken idrott som är roligast
- Göteborgs Fotbollförbund vill skapa en positiv idrottskultur och uppmanar till att prova andra idrotter

Observera: Alltför tidiga satsningar på en idrott kan skapa stress. I en sådan verksamhet riskerar man att bedriva en verksamhet som inte är förenlig med FN:s barnrättskonvention.

Multiidrottande i lokal miljö (upptagningsområde)

Närheten till idrottande är viktigt. Fördelen med idrottande i lokal miljö är att man slipper långa resor till och från träningen. Långa resor stimulerar inte till mer idrottande. Hjälp barn- och ungdomar att hitta rätt förening i närområdet.

Spontanidrottande sker också lokalt. Att kunna spela med sina kompisar utan beroende av föräldrar och skjuts stimulerar till mer spontanidrott.

Samarbete mellan olika idrotter

Att samarbeta med andra föreningar inom andra idrotter kan förenkla barn- och ungdomars multiidrottande.

Hur kan föreningen gå tillväga?

- Kontakta annan idrottsförening i närområdet
- Informera deltagare om den andra föreningens verksamhet
- Gör en säsongsplanering av träningstider, träning och matcher och därmed se över att inga aktiviteter krockar med varandra
- Samarbeta kring upplägg

Att komma i kontakt med ledare från andra idrotter

- Kontakta ledare i annan idrott
- Träffa ledare från andra idrotter är genom att gå en Plattformsutbildning. Detta är en grundläggande ledarutbildning som kunskap om barn- och ungdomars utveckling och behov ur ett idrottsgeneriskt perspektiv. Plattformen används som grundutbildning av alla idrotter som inte har en egen ledarutbildning vilket fotbollen har.

LOK-stöd och medlemsavgifter

Statligt Lokalt Aktivitetsstöd (LOK-stöd) finns för att stödja föreningsdriven barn- och ungdomsidrott. Bidrag utgår till ideell förening som är medlem i specialidrottsförbund (SF) anslutet till Riksidrottsförbundet.

Om det är två olika aktiviteter samma dag i två olika föreningar, t.ex. handboll 17.00–18.30 och fotboll 18.30–20.00 så erhåller båda föreningarna bidrag (minst 1 timme). Genom att planera verksamheterna tillsammans så ser man över att verksamheterna inte krockar med varandra

Deltagare ska vara medlem i den förening som bedriver gruppaktiviteten. Undantag härifrån gäller för av föreningen i begränsad omfattning genomförd aktivitet i rekryteringssyfte.

Föreningarna kan komma överens om ANNAN medlemsavgift för multiidrottande barn- och ungdomar.

Appendix 1

ARBETSBESKRIVNING

Att ha en anställd som ges möjlighet att fokusera på att Börja Rätt och de yngre lagen är en satsning som ger kvalité och lägger grunden för långsiktigt framgångsrik verksamhet.

Arbetsbeskrivning f r 3- och 5-mannaansvarig:

- Rekrytering och utbildning av nya ledare
- Rekrytering och organisation av föräldragrupper
- Rekrytering av spelare
- Ansvarig för träningarna genomförs i enlighet med föreningens policy och spelarutbildningsplan
- Ge feedback till ledare efter träningarna (1 gång varannan vecka)
- Utveckling och uppdatering av
 - Föreningens policydokument
 - Föreningens introduktionsdokument
 - Spelarutbildningsplan
 -  vningar och träningsprogram i S2S

Appendix 2

MERVÄRDE

För att skapa mervärde kan man kalla fotbollsleken ”Höstproffs” och ta ut en liten avgift för att köpa T-shirt med tryck.

Föräldrar kan göra saft och brygga kaffe i klubbstugan för en saft- och fikapaus under träningen.

Fler tips och tricks...

Appendix 3

BILAGOR

1. Träningsprogram Rörelseglädje 6-7 år
2. Träningsprogram Rörelseglädje (Bollen i händerna) 6-7 år
3. Träningsprogram Bredsida 6-7 år
4. Träningsprogram Driva 6-7 år
5. Träningsprogram Passning/Skott 6-7 år
6. Så spelar vi 3-manna - Spelarlyftet

Träningsprogrammen finns i S2S och delas ut vid 3 mot 3 Workshopen!