

DRILLEN

TULLINGE FOTBOLL



INNEHÅLL

Att spela fotboll, träna ett lag alternativt att ta på sig ett styrelseuppdrag i Tullinge Fotbollsklubb ska vara en positiv upplevelse som varje medlem ska ha glädje av livet ut. Det är tillsammans som vi skapar de bästa förutsättningarna för det.

För att skapa så bra förutsättningar som möjligt krävs det ett synsätt i föreningen där alla är lika viktiga oavsett ålder och kön samt att alla i föreningen strävar mot att göra föreningen så stark som möjligt och inte enbart sitt egna lag. En stark förening ger möjlighet till att stärka alla lag och om alla lag är starka tjänar individen på det.

Det är viktigt att vi jobbar med samma mål och filosofi. Klubbens mål och filosofi grundar sig i våra kärnvärden **Bredd, Ambition** och **Långsiktighet**. Vi ska vara en klubb där vi ger alla spelare de bästa förutsättningarna att långsiktigt kunna bli så bra som möjligt. Med betoning på alla.

Vi har valt att kalla det här dokumentet för Drillen. Ett namn som ursprungligen är hämtat från en drivtekniksövning som utövas av samtliga lag, oavsett ålder, och går som en röd tråd genom vår fotbollsverksamhet. Precis som detta dokument syftar till.

Vår filosofi	3
Tullingemodellen	4
Organisation av föreningen	5
Organisation av laget	6
Träning	8
Våra träningsarrangemang	10
Samarbete över åldersgränser	11
Matchmannskap	12
Material	14
Utbildningstrappan.....	15
Närvaroregistrering	16
Café Klubbstugan	17
Ekonomi.....	18
Lagkassa	19
Sponsorpolicy	20
Policy för publicering av nyheter	21
Kläder	21
Föräldrar.....	22
Spelare.....	23
Multiidrottande	23
Utbildning av spelare	24
Matcher och cuper.....	25
Policy kring nivåindelning.....	26
Turneringar	27
Rekrytering av spelare	28
Kost	29
Idrottsskador	30
Skolan	31
Kontakt.....	31

Tullinge Fotboll är Botkyrkas största och mest anrika förening med anor ända tillbaka till 1944, då föreningen bildades. Enligt legenden var initiativtagarna tre pojkar vars hus låg i en triangel i förhållande till varandra. Därav det något udda namnet, Tullinge Triangel Pojkar. Tullinge Fotboll är idag Botkyrkas största fotbollsförening och växer så det knakar i takt med den stora inflyttning som nu sker till Tullinge, samt att fler upptäcker de värderingar klubben står för.

VÅR FILOSOFI

Alla som efter sina egna förutsättningar gör så gott de kan är talanger i våra ögon. Vår uppgift som förening, och din som förälder, är därför att vårda de löften som finns och ge barnen respektive ungdomarna kunskap och självförtroende att själva bestämma hur långt de vill nå.

Den här filosofin får ett värde först när den delas av många och används i praktiken. Därför har vi tre kärnvärden som vi lever efter:

BREDD Vi vill vara en fotbollsförening för alla, oavsett kunskapsnivå, ambition, etnicitet eller kön. Av den anledningen får spelare samma förutsättningar, från träningstider till cuper.

AMBITION Våra ledare gör sitt yttersta för att varje spelare ska få bästa möjliga utveckling, oavsett om det handlar om träning, match eller event föreningen ansvarar för.

För att ständigt utvecklas utbildas våra ledare och tränare kontinuerligt.

LÅNGSIKTIGHET Tack vare att vår förening bygger på långsiktighet ges varje spelare utrymme att utvecklas i sin egen takt. Vår plan för varje individ sträcker sig från att de är fem till arton år. Det här tänkandet omfattar även hur vi utbildar ledare och bygger vår organisation.

Vår vision

Vår vision är att skapa ett bättre samhälle med fotbollen som verktyg.

Våra mål

Genom att leva efter våra kärnvärden kan vi uppnå vår vision och nå våra mål:

- Att utbilda våra spelare för att föreningen ska växa inifrån, snarare än att ta in spelare utifrån.
- Bidra till att forma trygga och starka individer som med självkänsla ger tillbaka till samhället.

Så lever vi upp till vår vision

- Vi är en jämlik förening som erbjuder alla individer lika mycket träning oavsett kön eller kunskap.
- Vi bedriver åldersgruppsträning, som innebär att samtliga spelare får lika många träningstider per vecka.
- Alla spelare erbjuds spela match varje vecka oavsett kunskapsnivå eller träningsnärvaro.
- Hos oss får alla spelare starta matcher under säsong.
- Vi har flest tjejspelare i Botkyrka kommun och fortsätter att växa.
- Vi tycker att prestation är viktigare än resultat.
- Teknikmåndag – vi samlar hela föreningen under tre timmar. Här möts ledare, tränare samt spelare och lär av varandras erfarenheter. Vi har även talangträning och utvecklingsträning.
- Våra tränare utbildas kontinuerligt för att kunna ta hand om spelarna under de tolv ungdomsåren i föreningen.
- Föreningen tar ett socialt ansvar i kommunen. Bland annat jobbar vi för att skapa en alternativ sysselsättning för ungdomar på kvällar. Vi anordnar även arrangemang för handikappade. ■

TULLINGEMODELLEN

Vi vill bli Sveriges bästa förening för ungdomar att växa upp i. Vi vill verka för att individer ska kunna få hela sin utbildning inom fotboll tillgodosedd hos oss. Vi vill att genom vår försorg ska de vilja och kunna se vår verksamhet som sin fritidssysselsättning under hela sin uppväxt. Våra kärnvärden är Bredd, Ambition och Långsiktighet, läs mer på sidan 3.

Ledord för vår Tullingemodellen

Skapa ett livslångt intresse! Alla ska få samma förutsättningar! Prestation är viktigare än resultat! Individen i fokus! Hela människan! Nivåanpassning på träning och match!

Vår filosofi

Vi vill verka för ett livslångt intresse av idrott och i synnerhet fotboll. Vi tror att genom att få bra kunskap i fotboll så kommer man att hålla på längre som utövare och bästa fall så går intresset över till att bli ledare i klubben eller alternativt ta på sig en domarroll och på så sätt fortsätta att hålla kontakt med sporten.

Hos oss är det inget lotteri

Oavsett vilket lag barn och ungdomar spelar i får de samma förutsättningar. De kan räkna med att få lika många träningstillfällen som andra spelare i sin åldersgrupp, de får samma utbildning som alla andra i föreningen, vi gör ingen skillnad på hur duktig spelaren är, hos oss får alla samma förutsättningar. Vi gör självklart ingen skillnad på könen.

I vår verksamhet premieras prestation före resultat. Vi vet att så länge barn och ungdomar får/vågar försöka så kommer de att utvecklas som spelare och individer, vilket är vårt yttersta mål.

För att kunna ge individen fullt utrymme i vår verksamhet så är prioriteringsordningen följande:

- 1: Föreningen ska vara stark, både organisatoriskt och ekonomiskt. Om föreningen inte är stark kommer individen inte att bli stark.
- 2: Laget ska ha en tydlig och bra organisation, där alla vet vad som gäller.
- 3: Med en stark förening och med lag som har en tydlig och bra organisation kan vi ge alla individer samma förutsättningar/möjligheter att lyckas inom fotbollen.

Goda förebilder

Vi pratar ofta om hela människan i vår verksamhet. Vi anser att vi har ett ansvar som sträcker sig utanför "bara sporten", då vårt yttersta mål med vår verksamhet är att skapa goda förebilder för samhället.

Vi vet att bra fysik gör att barn och ungdomar har lättare att fokusera, vilket sin tur leder till att de har lättare att orka ta till sig kunskap som de får i skolan, vilket är en bra förutsättning för att få en bra start i livet.

Vi vet också att bra fysik ger en bättre mental hälsa, vilket gör livet både enklare och trevligare. Med en balans mellan familj, skola och fritid kommer barn och ungdomar att förutom att må bättre även prestera bättre och orka hålla på längre.

Vi jobbar med nivåindelning och nivåanpassning i vår förening. Skälet till det är att vi är övertygade om att det är det bästa sättet att få individen att nå sin fulla potential. Vi nivåanpassar träningar och matcher i största möjliga mån, allt för att få största möjliga utmaning både på träning och på match för det är då barn och ungdomar utvecklas mest och bäst. Nivåanpassning handlar om att träna på att lyckas. ■

ORGANISATION AV FÖRENINGEN

Föreningen styrs av styrelsen som väljs på årsmötet. Styrelsen ansvarar för verksamheten genom att skapa en verksamhetsplan samt budget för det kommande året.

För 2021 består styrelsen av: Michele Di Dato ordförande, Jan Johansson arenaansvarig, Åsa Jansson kassör, Henrik Walholm eventansvarig, Mattias Lindgren, Tilde Edé värdegrundsansvarig och Ebba Ohlén spelarrådsansvarig.

För den operativa verksamheten har styrelsen anställd personal som utför de planer som är uppställda. För 2021 består de anställda av Siyamend (Sibbe) Turanli som verksamhetschef, Felix Boshuis som kanslist, Nihmya Abraha som skolansvarig och en vakant ungdomsansvarig.

Utöver det är det många andra ideella ledare i föreningen som är otroligt viktiga för denna förenings framväxande. ■

Filosofi:

Vi har en ambition att tillsätta personer med specifika roller oavsett om det är anställd personal eller ideella ledare, som har en ambition att få föreningen att växa. Vi jobbar hela tiden för att tillsätta personer på lång sikt och få bästa effekt i ledarskapet.

ORGANISATION AV LAGET

Det är viktigare att vara en bra ledare än en bra tränare. Vad vi menar med det är att klubben utbildar dig till att bli en bra tränare och vår förhoppning är att du redan är en bra ledare. En bra ledare ...

... är rättvis

... behandlar alla lika

... är konsekvent

... är tydlig

... är respektfull

... är och vågar vara vuxna när de representerar Tullinge Fotboll.

För att ett lag ska kunna uppfylla våra kärnvärden bredd, ambition och långsiktighet är det viktigt att ha en stor ledarorganisation där många föräldrar engageras. Brist på ledare får inte bli ett skäl till att inte genomföra en aktivitet, därför önskar vi att lagen har många ledare med olika uppgifter i lagen. Många ledare ger bättre möjlighet till bättre utbildning. Det ger bättre möjlighet att göra ambitiösa satsningar. Och ju bättre vi kan utbilda våra spelare ju roligare blir fotbollen långsiktigt. Det ger även bättre fördelning av arbetsinsatser för ledarna.

Filosofi:

Vi ska tillsammans arbeta för att varje lag har många ledare.

Vi ska tillsammans arbeta för att utveckla alla spelarna i laget. Detaljerna i träningen är det som gör ambition.

Vi ska tillsammans arbeta för att det är roligt att vara ledare i föreningen och kontinuerligt utbilda oss för att kunna vara bra ledare och ge alla spelare utmaning att utvecklas från 6 till 18 års ålder.

Åldersgruppsansvarig

Som i alla organisationer så är det viktigt att ha en eller några personer som styr laget och drar upp riktlinjer. Men inte alla om ni är många. Ni kommer då få svårt att hitta en långsiktig röd tråd. Varje lag ska ha en åldersgruppsansvarig som ansvarar för laget och då främst det sportsliga.

Tränare

Tränarens roll är att ta hand om träningen och matcher. För att få detta att fungera behöver laget ha flera tränare. Det är utvecklande för spelarna att ha en eller två tränare som kan arbeta med mer individuella instruktioner under träningen.

Eftersom tränarna är de ledare som oftast är på träningen är det bra att ha en av tränarna som registrerar närvaron. Dock är alltid lagledaren ansvarig för detta.

Lagledare

Lagledaren ansvarar tillsammans med åldersgruppsansvarig för kontakt med andra klubbar och är mottagare för diverse inbjudningar om cuper, seriespel, träningsmatcher mm. Lagledaren sköter det administrativa kring laget och hen ska vara kontaktperson för föräldrar gentemot klubben i de administrativa frågor som uppstår. Lagledaren har också ansvaret för föräldramöten. Det finns alltid uppdrag som behöver fyllas med ledar- och föräldrakapacitet, lagledare och åldersgruppsansvarig behöver därför kontinuerligt jobba med enklare form av rekrytering av nya föräldrar.

Lagledaren kommer att ha möjlighet att delta i ett lagledarforum där lagledarna sams emellan kan kommunicera, men även få utbildning motsvarande tränarrollen. Vidare erbjuds två (2) tillfällen per år för gemensamma lagledarmöten med styrelsens representant vilken även samordnar mötet. Utöver materailfrågor ska även lagets alla andra behov tas upp vid dessa tillfällen

Lagledaren förväntas inte närvara vid varje träning men för möjlighet till enklare avstämning bör ändå lagledare ha någon slags närvaro med jämna mellanrum.»



» **Kassör**

Kassören ansvarar gentemot klubben att laget betalar in medlemsavgifter till föreningen. Hen ansvarar också för att betala in avgifter för cuper och dylikt. Kassören ansvarar inte för medlemsavgifter utan det sköts av klubbens kansli. Kassören bör däremot ha koll på vilka som har och inte har betalat medlemsavgift och meddela det till åldersgruppsansvarig.

Caféansvarig

Caféansvarig ansvarar för att göra scheman för när ni står i caféet i klubbstugan. Varje lag ansvarar för caféet 2–3 gånger per år.

Andra eventuella aktuella roller

Det finns många roller som ni kan ha i laget. Ju fler av föräldrarna ni kan engagera desto större är sannolikheten att ni skapar en bra grupp i laget.

Eventuella roller:

- Domare för träningsmatcher
- Materialförvaltare
- Webbansvarig
- Fotograf

Gemensamt för alla roller

Glöm inte att ni ska ha roligt och det är viktigt att det aldrig känns som att det är för mycket. Ni kommer att ta hand om dessa barn i drygt 10 år och det finns inget som kommer utveckla barnen mer än att ha kontinuitet i verksamheten. Var därför inte rädda för att ta ett avbrott över jul och ett under sommaren. Både ni och barnen ska ha kvar suget för fotboll.

Fler ledare

Det är vanligt inom föreningslivet att man söker flera ledare. Erfarenheten säger att fråga allmänt om någon vill hjälpa till sällan är särskilt effektivt, dock aldrig fel. Mer effektivt är att ställa en direkt och rak fråga till utvald person. Men tänk på att den bästa organisationen består av olika personer. Och andra kunskaper än rena fotbollskunskaper kan komma mycket väl till nytta även som tränare. ■

TRÄNING

Vi jobbar efter Tullingemodellen. Den går ut på att det är effektivast att träna vissa moment beroende på barnens ålder. Tränar de på fel saker läggs onödig tid på att lära sig vissa delar. Då är det bättre att träna in det senare och man behöver således inte lägga ned lika lång tid på de olika momenten. Det första som de ska lära sig är att driva och dribbla med bollen.

Och modellen fungerar. Det finns många lag inom klubben som är exempel på det. Det ställer dock krav på er som tränare att vara tålmodiga och jobba långsiktigt med utbildning. Varje moment ni genomför på träning eller match är en del i utbildningen för framtiden. Det ställer krav på er att fokusera på prestation istället för resultat. Och kom ihåg att vi tillsammans vill ha med så många som möjligt så länge som möjligt. Det är då vi skapar riktigt utveckling.

Ifrågasätt gärna modellen. När ni har synpunkter eller har idéer kring hur vi kan utveckla den så ska ni prata med verksamhetschefen.

Verksamhetsansvarige tillsammans med åldersgruppansvarig planera innehållet i träningarna för 5- och 7-mannalagen. Det innebär att ni kan lägga mycket mer tid på att fokusera på det ni ska fokusera på, som:

- Detaljerna för att utbilda spelarna.
- Tänka på instruktionspunkter.
- Hinna fokusera på individen .

Lättare kan ni inte få det som tränare. Och ni vet att ni tränar på rätt saker.

Hur kan man jobba i laget med att få träningarna så effektiva och bra som möjligt? Ett bra sätt är att den som planerar träningen dagen innan skickar ut vilka moment som ska tränas på och vilka instruktionspunkter som ska genomföras, så att alla övriga tränare vet vad som ska hända på träningen.

Ett bra sätt att starta en träning är Drillen, precis som pärmens namn. Övningens syfte är att förbättra bollkontrollen. Upplägget att driva

bollen i grupp om tre (en boll) eller fyra (två bollar) på olika sätt. Man driver bollen framåt cirka 10 meter och lämnar över bollen till sin medspelare. Medspelaren börjar med att backa tillbaka och löper sen framåt, in i bollen. Alla medtag sker med insidan av foten och sen driver vi enligt tränarens instruktioner. Kan vara höger/vänster framsida, höger/vänster utsida, en insida en utsida, lalla osv.

Uppbyggnad av träning

Försök hitta en röd tråd i träningen och försök inte träna allt på varje träning. Träningsmomenten måste köras några gånger innan ni på riktigt kan se om en övning är bra eller inte. Våga köra samma träning 2–3 gånger på raken. Då kommer ni se utveckling av spelarna i övningen.

När ni tar fram de olika momenten finns det en modell som heter arbetsmodellen som är bra att beskriva de olika momenten utifrån. Genom att ställa de frågorna så behöver man tänka till ordentligt.

Inför träning

Det är viktigt att spelarna känner sig sedda så var där i god tid, så att ni har tid att hälsa och prata med de flesta/alla i laget. Ni kommer att märka vilken fin kontakt ni får med dem med tiden.

Saker som vi tycker är bra att tänka på under träningar

Vi undviker köer på träningarna och vi ser gärna att spelaren rör bollen så mycket som möjligt under en träning. Vi brukar prata om att vi försöker göra så många "boll touch" (bollen alltid nära kroppen) som det bara går under den tiden man tränar.

Se till att ni har rätt längd på köerna. Om ni har för långa köer kommer spelarna bli ofokuserade och hålla på med annat. Har ni för korta köer kommer de mest jogga igenom alla övningar och aldrig få någon riktig fart. Här gäller det att tänka till med övningarna och anpassa dem. Kön är till för att vila, inte vänta. »



» Hur lång tid är rätt per övning? Det finns inget svar på det. Men någonstans gäller det att spelarna inte tröttnar på övningen. Här gäller det att lägga in nya instruktionspunkter under övningens gång som gör övningen fortsatt intressant.

Ha inte heller för stora grupper. Stora grupper innebär med automatik längre väntetider och längre genomgångar. Dela upp laget i mindre grupper och ta varsin grupp som ledare istället. Och nu kan ni dessutom jobba med nivåindelning och nivåanpassning. Se vidare i detta avsnitt om detta.

Det är viktigt att få spelarna att titta upp i övningarna. Man kan exempelvis lyfta en väst och när man lyfter västen ska de säga färgen på västen. Detta är för att de ska lära sig lyfta blicken under matcher.

Matchspel på träning

Vi vill att alla spelare ska få röra bollen många gånger när vi spelar match. För att uppnå detta kan man inte spela med för många spelare i varje match. Bäst är att spela 3 mot 3. De första åren barnen spelar är det viktiga inte positionspelet utan viljan att ha bollen och bygga självförtroende och bollbehandlingsteknik.

Sen gäller det också att dela in laget på rätt sätt. Här kommer nivåindelning in. Låt de mest utvecklade spelarna spela tillsammans och de mindre utvecklade spela tillsammans.

På detta sätt får alla spela på rätt nivå och får chansen att lyckas och röra bollen mycket. En mindre utvecklad spelare som spelar med de mer utvecklade får inte röra bollen särskilt många gånger. På samma sätt får den mer utvecklade inte samma utmaning att spela mot spelare som hen med lätthet dribblar av. Däremot kan det vara bra att förklara för alla föräldrar varför ni gör på detta sätt.

En viktig sak i detta är att alternera mellan vilka som tillhör vilken grupp. Ibland kan någon mer utvecklad gå ned för att ge plats längre upp för någon mindre utvecklad. Tänk på att ni bygger ett lag.

Om det är ojämnt antal så låt gärna någon spela som joker, då alla kan vara med på spelövningarna. Jokern är alltid med bollförande lag.

Glöm inte det viktigaste: att spelarna är på träningen för att ha roligt. Att skratta är aldrig fel. Skratta då tillsammans med dem även om det ibland stör träningen.

Små tips på träningar

Samling

Det är bra att samla spelarna innan träning och informera om dagens träning och dess fokus.

Tänk på att ni ska kunna se alla spelare. Två bågar där ni som tränare är ena bågen och spelarna andra bågen är bästa sättet för det (en ren ring är inte optimal). Tänk på att inte låta någon spelare stå bakom en annan spelare.

Spelarna ska koncentrera sig på er. Därför är det bättre om tränaren har solen i ögonen än spelarna. Dessutom är det bra om det inte finns något intressant att titta på bakom tränaren.

När spelarna är unga är det bra att låta dem sitta på bollarna under samlingen. Moderna bollars form påverkas inte av att man sitter på dem.

Inte driva tillbaka

Låt inte spelarna driva tillbaka för att ställa sig i kö. Skapa istället en kö på andra sidan och genomför övningen tillbaka. Går givetvis inte på alla övningar, men många.

Dels har de en tendens att driva tillbaka på ett sätt att det stör medspelare, dels finns det ingen effektivitet i lärandet att driva tillbaka. Sen innebär det ofta att övningen genomförs med fokus på andra foten på tillbakavägen istället.

Stegövning

Att använda en koordinationsstege är en väldigt bra övning för att träna spelarna i koordination och att komma upp på tårna. Det hjälper också till för att öka accelerationen i deras löpning. ■

VÅRA TRÄNINGARRANGEMANG

Tullinge Fotboll arrangerar ett antal träningsarrangemang under säsong. Teknikmåndag, Utvecklingsträning och Talangträning. Syftet med dessa träningar är att både utveckla spelare och tränare. Tränare ska se detta som en del av sin utbildningsplan.

Gemensamt för alla träningsarrangemang

Genomgång en halvtimme innan träning för alla som ska vara på planen den träningen. De ska hinna få klart för sig vad som förväntas av dem under passet. Här går man igenom instruktionspunkterna för respektive övning som ska genomföras.

Teknikmåndag (5- och 7-manna)

Teknikmåndag är för alla 5- och 7-mannalag. Syftet är att drilla tekniken på spelarna. Ansvarig för dessa träningar är Martin Boman som tar fram träningarna och går igenom dem innan varje träning.

Utvecklingsträning (5- och 7-manna)

Utvecklingsträningen är tänkt till de som vill träna lite mer och som har en större ambition med sin fotboll. Observera dock att ambition inte är samma sak som kommit längre i sin utveckling. Utvecklingsträningen är lite mer avancerade övningar.

Talangträning (9- och 11-manna)

Talangträningen är tänkt till de som vill träna lite mer och som har en större ambition med sin fotboll. Observera dock att ambition inte är samma sak som kommit längre i sin utveckling. Utvecklingsträningen (föregående rubrik) är tänkt att vara för lite mer avancerade övningar. ■

SAMARBETE ÖVER ÅLDERSGRÄNSER

Verksamhetsansvarige och styrelsen ser positivt på samarbete över åldersgränserna. Detta för att skapa de bästa förutsättningarna för långsiktig utveckling och på så sätt ge även de som kommit längre i sin utveckling extra stimulans.

Samarbete kan ske på många olika sätt. Gemensamma träningar, lag tillsammans i ST Cupen eller att man väljer ut en turnering som man gemensamt åker på.

Gemensamma träningar

Vid gemensamma träningar är det viktigt att man tar hänsyn till alla i det yngre laget. Även de som inte kommit lika långt i sin utveckling ska ha möjlighet till lyckas och röra bollen ofta.

Tänk på vid gemensamma träningar att den som planerar träningen informerar alla tränare i båda lagen i god tid innan träningen om övningar, hur de ska genomföras och vilka instruktionspunkter som gäller. Och i god tid innan är så pass lång tid att alla tränare har möjlighet att förbereda sig.

Gemensamma lag i S:t Erikscupen

Har man ett gemensamt lag i ST cupen så kan inte någon av lagen välja att förändra eller avsluta samarbetet utan kontakt med verksamhetsansvarig först. Verksamhetsansvarige tar sen beslutet angående förändringen.

Tänk på att båda lagen går in i säsongen med de spelplatser som finns i det gemensamma laget i sin planering.

Val av spelare

Föreningens sportsligt ansvarigas syn är att det äldre laget meddelar det yngre laget om hur många spelare man behöver och eventuellt vilken plats som man behöver spelare till. Det yngre lagets ledare väljer vilka spelare som de skickar till matchen. Genom detta system uppstår bäst möjlighet till att gå runt på spelare och det yngre laget har bättre koll på vilka spelare som är redo för att spela med äldre.

Val av plats på planen för spelare

Det äldre lagets ledare alternativt de ledare som är ansvariga för matchen väljer på vilken plats som spelaren ska spela på. Det yngre laget bör dock meddela vilken/vilka positioner som spelarna är vana att spela på. Det äldre laget bör ta hänsyn till detta så att den yngre spelaren lättare kan känna trygghet i matchen. Det underlättar för hen att prestera. ■

MATCHMANNASKAP

Matchen är ett träningsmoment. Då tränar vi på det vi jobbat med på träningen under veckan före match. Det viktiga är prestationen och inte resultatet. Därför är det viktigt att vi som ledare värderar prestationen under och efter matchen och inte resultatet. Prestationen är det enda man kan påverka.

Tänk på att ofta är matchen det roligaste för barnen. Spela därför mycket. Och gärna mycket cuper. Tänk på att ledare aldrig ska vara begränsning för att barnen ska få spela.

Positioner

Vi har olika positioner i laget och därför är det viktigt att i redan unga år låta spelarna prova på de olika positionerna. Allt för att ge spelaren en så bra spelförståelse som möjligt. Låt inte en spelare spela på samma position hela säsongen. Eftersom resultatet är underordnat i vår utbildningsfilosofi så vill vi låta spelarna prova på de alla de olika positionerna som finns i fotboll.

Man bör dock inte låta en spelare spela på fler positioner än två under en match, helst ska de endast spela på en position.

Målsättningar med matchen

Inför varje match ska 2–3 målsättningar med matchen tas fram och kommuniceras till spelarna. Det kan vara att alla ska försöka dribbla av en motståndare, vända kant på spelet osv. Det förstärker fokuset på prestation under matchen. Efter matchen är det detta som ska utvärderas.

Genomgång innan match

Genomgång innan match ska vara kort och tydlig och innehålla målsättningar med matchen och laguppställningen. Vid detta tillfälle ska inte föräldrar vara närvarande.

Uppvärmning innan match

Uppvärmningen ska vara likadan inför varje match. Ibland kan dock tillgång till yta göra att man inte kan köra likadan uppvärmning. Uppvärmningen ska inledas med en fysisk del med eller utan boll. Här kan drillen vara ett bra alternativ. Uppvärmningen ska sen fortsätta med en teknisk del och avslutas sen med en teknisk del med rörelse och passningar. Längd på uppvärmningen i tidiga år är max 15 minuter. Sen ska matchen sätta igång inom 10 minuter. »



» Kommunikation med spelare

Kommunicera aldrig med spelare som har bollen. Det skapar osäkerhet och vi vill att spelaren tar egna beslut. Kommunikation kan ske med spelare som inte har bollen. Men tänk på att de inte har möjlighet att kommunicera tillbaka och att strategin är att de ska tänka själva. Den mesta kommunikationen bör ske med spelare vid sidan av planen. Använd vad andra gör på planen och förklara. Och tänk på att du är tränare och inte supporter. Ge riktiga instruktioner.

När du kommunicerar så förstärk bra beteenden. Du förstärker bra beteenden genom att berätta vad hen har gjort bra och berätta vad hen ska göra. Aldrig vad den inte ska göra. Det ger mycket större effekt än att rätta dåliga beteenden. Det skapar också en positivare atmosfär kring fotbollen. Tänk också på att berömma bra beslut oavsett resultat.

Prestation

Det vi tittar på är själva prestationen och inte resultatet. Det intressanta är att se spelaren slå passningen och inte om den kommer fram eller inte. Det kan vara faktorer som spelaren inte kan påverka som gör att den kommer fram eller inte. Samma sak med resultatet på matchen. Prestationen är det vi kan påverka. Därför fokuserar vi på prestationen och inte resultatet.

När vi spelar är det viktigt att vi går in med realistiska förväntningar på matchen.

Signaler

Visa lugn både före och under match. Är ni stressade blir spelarna stressade. Och tillåt inte att frustrationen ta över i ord och kroppsspråk. Det är deras fotboll.

Tänk på att ha ett positivt kroppsspråk och tonläge när du instruerar spelarna, där vi alltid uppmanar spelarna att våga misslyckas i alla moment. Så skapar vi ett positivt motivationsklimat där alla spelarna tycker att det är roligt att få bollen och spelare som ser fram emot att spela match och representera Tullinge Fotboll. ■

MATERIAL

För att bedriva en vettig verksamhet behöver varje lag material. Förening bidrar med detta genom föreningens materialansvarige som tar fram det som bedöms att laget är i behov av. Det består av matchtröjor, bollar, konor, västar, sjukvårdsväska, lagkaptensbindel, målvaktshandskar.

Upplever ni att ni har ett behov av något kontaktar ni materialansvarige. Kom dock ihåg att budgeten är begränsad. Det är viktigt att vi satsar föreningens resurser på rätt saker.

När spelare betalar medlemsavgiften första gången erhåller de ett par strumpor. Det erhålles från kansliet.

Ansvar

Varje lag ansvarar för materialet. Givetvis räknas alla bollar innan och efter varje träning. Saknas bollar letar man efter dem.

Bortaställ

Bortaställ lånas av kansliet vid behov för att sedan återlämnas.

Egna materialinköp

Alla materialinköp som vi sätter vårt klubbmärke på ska godkännas av klubbens verksamhetschef.

Klubben har samarbete med Stadium och NIKE, de har allt som ett lag kan tänkas behöva, därför handlar vi alltid.

Tips

Se till att skriva ett namn och telefonnummer på väskan, jackan, tröjan, overallen etc. Om något skulle hamna på avvägar är det större sannolikhet att den kommer tillrätta igen.

Tänk på att använda nippelolja när ni pumpar bollarna. Det påverkar livslängden på bollarna markant. ■

UTBILDNINGSTRAPPAN

I dag är Tullinge-modellen väl inarbetad i föreningen och det känns otroligt kul att se hur vi jobbar på samma sätt under träning som under match. För det är ju inte bara matchtröjan som binder oss samman, även hur vi tänker fotboll och ledarskap spelar in.

Vi har en tydlig modell för hur vi bedriver 5-, 7-, 9- och 11-mannafotboll och det är till stor del tack vare att våra ledare är mottagliga för information och att de vill utvecklas. En annan viktig aspekt är den höga närvaron på våra interna evenemang: teknikmåndagarna och utvecklingsträningarna som riktar sig mot 5- och 7-manna lag samt talangträningarna som har 9- och 11-mannalaga som målgrupp.

Alla tränare inom Tullinge Fotboll får årligen utbildning på våren som en förberedelse för utesäsongens träningar. Målet är att alla tränare i laget ska delta. Sen fortsätter denna utbildning med genomgångar innan teknikmåndag, utvecklingsträning och talangträning. Även här är det tänkt att alla tränare ska vara med.

Det är viktigt att man som ledare kontinuerligt utbildar sig för att vara redo när spelarna börjar ställa högre krav när de bli äldre.

Stockholms fotbollsförbund har ett brett utbud av utbildningar som vi varmt rekommenderar och självklart står föreningen för alla utbildningskostnader. När vi inventerat vilka som gått förbundets utbildningar märker vi att en del anmält sig mer än andra. Därför har vi tagit fram en så kallad utbildningstrappa som ska göra det lättare för dig som ledare att veta vilka utbildningar du bör anmäla dig till.

5-mannaledare:

- UEFA C Diplom (2 dagar)

7-mannaledare:

- UEFA B Diplom Ungdom (4 dagar)

9- och 11-manna:

- UEFA B Diplom Senior (12 dagar)

Senior:

- UEFA A Diplom (17 dagar)

Kontakta kansliet om du är intresserad av att gå dessa utbildningar. ■

NÄRVAROREGISTRERING

Att vi registrerar närvaro är väldigt viktigt för det påverkar de bidrag vi får till föreningen. Bidragen för aktiviteter står för en stor del av klubbens budget. Därför är det av vikt att detta görs direkt efter varje aktivitet och det är varje lags ansvar. Lagledaren är ytterst ansvarig i laget, men registrering bör ske av en som är närvarande på träningen.

Vart får vi bidrag ifrån gällande aktiviteter

- Aktivitetsstöd från Botkyrka kommun
- LOK-stöd från Riksidrottsförbundet

För vilka typer av aktiviteter får vi bidrag

Vi får bidrag för alla typer av aktiviteter som vi gör med vår barn/ungdomar. Alla träningar, matcher, off-fieldsaktiviteter (bio, grillningar, m.m.).

Vart registrerar vi närvaro

Närvaron ska registreras på vår hemsida och då genom hemsidan eller appen.

Hur registrerar vi

Vi ska registrera de grupper som vi har på träningen. Genom att vi registrerar grupper får vi mer pengar i bidrag. Varje grupp måste dock bestå minst av en ledare och tre barn/ungdomar. Vi får bidrag för upp till två ledare i varje grupp. Har ni nivåindelad laget under träningen så kan det vara gruppfördelning. Under en cup registrerar vi alla matcher på hemsidan och registrerar deltagarna på matchen. På så sätt får ni också statistik på hur många matcher varje spelare har spelat under året.

För att registreringen ska fungera korrekt måste ni ha personnummer på alla närvarande. ■

CAFÉ KLUBBSTUGAN

Tullinge Fotboll är en ideell fotbollsförening bestående av sina medlemmar. Föreningens medlemmar och deras målsmän har ett gemensamt ansvar att göra föreningen så bra som möjligt. I det ansvaret ligger bland annat att bemanna föreningens cafeteria "Café Klubbstugan".

Café Klubbstugan är den centrala träffpunkten på Brantbrinks IP. Tullinge Fotboll driver Café Klubbstugan för att ge föreningen bättre förutsättningar att utveckla våra barn och ungdomarna som fotbollsspelare och människor på allra bästa sätt.

Det är viktigt att alla känner ett ansvar att alla pass bemannas, att det är rent och snyggt i cafeterian och att vara föreningens ansikte utåt.

Filosofi:

Café Klubbstugan ska vara en naturlig samlingspunkt för varje medlem under hela sin medlemstid och vi ska arbeta med att göra Café Klubbstugans sortiment så nyttigt som möjligt. Den ska hålla samma höga kvalitet som vår övriga verksamhet. För att vi ska kunna uppnå vår ambition behöver alla hjälpas åt. Alla föräldrar som bemannar Café Klubbstugan gör det ideellt.

Rutiner och arbetsgång:

Strax efter nyår skickas cafeteriaschemat ut till alla lag och läggs samtidigt ut på hemsidan under Café Klubbstugan. Där alla kan se när deras lag ska bemanna cafeterian.

Cafeteriaansvariga i lagen skickar ut lagets schema i god tid. När lagschemat kommer är det bra om alla kollar att man kan bemanna sitt pass. Har man förhinder ska man i första hand byta med en annan förälder i laget, går inte det finns det bemanningshjälp som kan anlitas mot en ersättning på 100 kr/tim. Ersättningen betalas av föräldern och kan betalas kontant eller via Swish till dem som har det.

Alla manualer finns på hemsidan, under den inloggade medlemmens profil, delade dokument. Föreningen jobbar löpande med att uppdatera rutinerna och manualerna för att förbättra Café Klubbstugan. Vi tar gärna emot tips och idéer från föräldrar som bemannar cafeterian. ■

EKONOMI

Varje lag har en egen lagkassa som är till för laget ska kunna köpa det som är nödvändigt för träning och match. Juridiskt sett så tillhör lagkassan föreningen. Till vardags används den för att betala domare vid träningsmatcher, köpa utrustning om laget tappat bort mycket material, betala avgifter för turneringar etc.

Klubben rekommenderar att varje lag skapar individuella spelarkonton för att på så sätt undvika förvirring om vem som har eller får vad. Här får varje individ själv avgöra hur mycket de vill, orkar och/eller kan vara med på de olika aktiviteter med laget.

Börja fundera tidigt på vad spelarna kommer göra när de blir äldre. Genom att planera tidigt, skapar vi möjlighet för alla att vara med på ett bättre sätt.

Att ha pengar på kontot skapar också utrymme för agerande som gynnar laget på sikt.

Styrelsens rekommendation är att inte vänja föräldrar och spelare att händelser och material är gratis. Det kan ge kortsiktiga vinster, men på lång sikt är det definitivt en förlust.

Glöm inte heller att alla lag tjänar på att ha en ekonomisk stark förening. På så sätt skapar vi allra bästa ekonomiska förutsättningar för den enskilda individen och för alla individer. ■

Filosofi:

Vi planerar för framtiden och strävar efter en ekonomi som ger möjligheter till alla. Genom att planera utnyttjar vi resurser på bästa sätt.

LAGKASSA

Dessa rutiner kring lagkassan rekommenderas av styrelsen och kansliet.

Syftet med en lagkassa är att ha pengar för att täcka kostnader som laget har.

Målet är att lagkassan ska användas och hanteras på ett sätt så att det skapar en god harmoni i laget.

Personliga konton

Vi rekommenderar att alla lag har personliga konton för varje spelare i laget. Genom att använda personliga konton ökas rättvisan vid försäljningar och spelarna kan ta kostnaderna för de aktiviteter som de är med på.

Personliga konton när spelare slutar

Spelare som slutar har rätt till att få tillbaka pengarna som de har på sitt personliga konto. När en spelare slutar ska hen ges möjlighet att få tillbaka pengar – eller efterskänka pengarna till lagkassan om hen vill. På så sätt skapas en större trygghet för varje familj att ha pengarna på kontot och kan satsa bättre.

Försäljningar

När laget genomför försäljningar rekommenderar vi att pengar som är tjänade sätts in på det personliga kontot. På så sätt minskar risker för diskussioner kring vem som säljer mindre och vem som säljer mer. Då kan man göra ett val mellan att sälja och sätta in pengar.

Tänk på om ni genomför försäljningar att lagets försäljningar inte krockar med klubbens försäljningar.

Kostnader för lagen vid cuper och liknande

Vi rekommenderar att de som är med bär kostnaden för arrangemanget. Vi rekommenderar även att ni tar fram en kostnad för cuper som är samma för alla cuper under året. Även för de cuper som är gratis för laget. På så vis blir det mest rättvist.

Evenemang likt avslutningar som är till för att skapa gemenskap i gruppen ska i så stor utsträckning som möjligt täckas av lagkassan så att det inte uppstår risker för att någon inte har råd. ■

SPONSORPOLICY

Tullinge Fotboll jobbar för att vi ska ha en stark förening tillsammans. Genom en stark förening lägger vi en grund för att alla lag ska bli starka. Alla lag i föreningen tjänar på att alla andra lag är starka också.

I det ovan grundar sig vår policy för sponsring. I all form av sponsring ska det finnas en tanke om detta är en sponsor som föreningen kan ha nytta av. Vi behöver hjälpa till alla att få in sponsorer till föreningen. Grundtankarna kring bredd, ambition och långsiktighet ska också finnas med.

Lagen får ha egna sponsorer. Men de möjligheter som lagsponsor har att synas är begränsade.

En lagsponsor får finnas på träningströjor, väskor. När det gäller klubbens representationsoveraller så får endast huvudsponsorerna synas. Kontakta verksamhetsansvarig så hjälper han er så att det inte blir fel. ■

Filosofi:

Vi jobbar för att ha sponsorer som väljer att vara en partner till Tullinge Fotboll under många år. Vi jobbar aktivt med våra sponsorer för att tillsammans utveckla Tullinge Fotboll som förening.

POLICY FÖR PUBLICERING AV NYHETER

Vi ser positivt på att nyheter publiceras om matcher och andra händelser om laget. Alla nyheter ska presenteras i positiv och berömmande anda.

Inga resultat eller om det blev vinst, oavgjort eller förlust ska skrivas i nyheter före den ålder då resultat registreras i S:t Erikscupen.

Fokus på nyheter vid matcher ska ligga på de instruktioner som spelarna fått innan match

I nyheterna får inga nedlåtande kommentarer om motståndarna skrivas utan bara positiva

kommentarer. Finns inget positivt så kommenterar vi inte motståndarna.

Domslut får ej kommenteras på något sätt. Vi ska tänka på att om vi skriver om domslut positivt utifrån vår synvinkel, så kan samma domslut ha uppfattats på ett helt annat sätt av våra motståndare.

Detta gäller på hemsidan såväl som alla sociala medier. ■

KLÄDER

I Tullinge Fotboll försöker vi ha enhetliga kläder både på träning och match. Om man ser ut som fotbollsspelare är det lättare att försöka vara fotbollsspelare.

I Tullinge Fotboll har vi idag Stadium och NIKE som leverantör av kläder. Varje enskild spelare köper genom deras hemsida, www.stadium.se. För att köpa krävs en inloggning. Saknar man det skapar man det på deras hemsida.

När en spelare betalar medlemsavgift för första gången får spelaren ett par strumpor, därefter får man betala för det själv. Matchtröjor kommer dock att tillhandahållas av föreningen för laget. Lagen får dock inte ut matchtröjor så att alla får en personlig tröja.

För tryck på kläder, läs avsnittet om Sponsorpolicy.

Tränare som börjar under hösten första året laget bildas får en träningsoverall. Därefter får tränare bekosta egna kläder. ■

FÖRÄLDRAR

En viktig del för att laget ska fungera bra är att ni har en föräldragrupp som är engagerad och stöttande till er ledare. De är en viktig del också för att hela föreningen fungerar.

Det är viktigt att ni som ledare utbildar och informerar om föreningens filosofi från första dagen och kontinuerligt. Det är viktigt att de förstår att alla måste hjälpa till för att alla barn och ungdomar ska ha det bra. Och att deras närvaro kan vara avgörande för sitt barns långsiktiga intresse.

Därför är det viktigt att ni kontinuerligt informerar alla föräldrar om vad som händer och vad ni vill att de ska göra. Genom mail eller på annat sätt.

Vi ska inte heller glömma att det är föräldrar som är tränare och ledare. Tänk dock på att ni då är tränare och ledare och inte förälder när ni representerar Tullinge Fotboll.

Föräldramöten

Alla lag ska ha minst två möten per år. Ett innan vårsäsongen och ett efter höstsäsongen. Det är viktigt att få med så många som möjligt på dessa möten.

Filosofi:

Få med så många föräldrar som möjligt med roller runt laget. Engagerade föräldrar skapar en fantastisk positiv upplevelse av fotbollen.

Föräldrars ansvar

Föräldrar har ett ansvar för att föreningen och laget ska fungera. I ansvaret mot laget ska föräldrarna ansvara för det pass de tilldelas i cafeteria. De ska också ansvara för det pass som de tilldelas på Snöbollen om deras lag får sådan tilldelning.

De ansvarar också för att deras barn har rätt förutsättningar när de tränar eller spelar match. Det som gäller då är att barnet har ätit, kommer i rätt tid och är rätt klädd. De ansvarar också för att vara informerad om vilka aktiviteter som deras barn ska närvara vid.

Utbildning filosofi

Det är viktigt att vi får alla föräldrar att förstå att vi sysslar med utbildning. Att prestation kommer före resultat. Det är bättre om föräldrarna undrar om hur laget och barnet har spelat, inte vad resultatet blev.

Agerande vid match

Föräldrar ska stå på andra sidan mot avbytarbänken. Föräldrar ska heja på laget. Instruktioner likt skjut, passa eller liknande ska inte förekomma. Instruktioner ger tränarna. Heja på laget och respektera när andra laget hejar på sitt lag. Det är roligt med stämning kring matchen. Domare får vi givetvis inte kommentera på något sätt. ■

SPELARE

Det viktigaste vi har inom föreningen är våra spelare. Det är för dem som vår förening existerar. Men alla runt omkring är också viktiga. Var rädd om alla spelare. Alla är lika värda och ni kan inte veta vilka spelare det är som i slutändan kommer längst i sin utveckling. Jobba därför för att få ha kvar så många spelare så länge som möjligt. Det skapar störst samhällsvinster och mest glädje.

En viktig del i att ha kvar många spelare är att utveckla dem alla till att bli duktiga. Det är roligt att vara duktig på något. Och är det roligt så är det större sannolikhet att man håller på länge. ■

Filosofi:

Alla är lika värda och förtjänar lika uppmärksamhet. Att alla spelare ska utvecklas varje träning.

MULTIIDROTTANDE

Tullinge Fotboll uppmuntrar att alla barn och ungdomar är multiidrottande och det ska beredas möjlighet till det utan att det påverkar matchuttagningar eller liknande.

Fördelarna är många med multiidrottande som på sikt gynnar föreningen, laget och individen. Det ger större möjligheter för ett längre idrottande. Fler muskler utvecklas och därmed minskas risken för framtida skador. Dessutom ges möjlighet att träna fler gånger i veckan med mindre risk för utbrändhet.

Då fotbollen som många andra idrotter har blivit en året runt-idrott vill vi vara tydliga med att vi ser positivt på att våra barn har andra intressen utanför fotbollen. Det är viktigt att vi inte skapar en miljö där barnen känner en onödig press från oss att de måste komma på allt som vi gör inom fotbollen.

Vi vet att håller barnen på med fler idrotter gynnar det dem, och därmed oss, i det långa loppet.

Det är bra att hålla kontakt med ledare i andra idrotter som spelarna i laget håller på med. På det sättet kan vi undvika att ställa barnen inför ett val mellan två idrottsaktiviteter. Det är bättre att ledarna i de olika idrotterna stämt av innan. ■

UTBILDNING AV SPELARE

Vi har inom Tullinge Fotboll en utbildningsplan som sträcker sig över 12 år. Men för att den ska fungera krävs att ledare följer planen långsiktigt, utvecklar sig själva och använder den hjälp som finns.

Träningar

Inför säsong ges utbildning i de träningar som ska genomföras under säsongen. Under 5–manna och 7–manna tiden ges möjlighet att träna tre träningar i veckan, varav två tas fram av kansliet. Det ger tränarna en möjlighet att fokusera på att ta fram instruktionspunkter istället för vad som ska göras på träningen. Dessutom garanterar det att utbildningsplanen följs. Till den tredje träningen kan övningar från de två andra träningarna användas.

Även under 9/11-manna tiden är en träning i veckan planerad av kansliet under säsong.

Matcher

Vi tränare ska aldrig glömma att matcher också är en träning. Där ges möjlighet att träna tillsammans med motståndare. Se detta alltid som ett utbildningstillfälle, då kommer fokus att hamna på prestation och den långsiktiga utveckling av spelarna gynnas.

Logistik

Stockholmsfotbollen handlar mycket om logistik för att genomföra bra och effektiva träningar. Bristen på planyta och tid ställer högre krav på dig som ledare. Var på plats i god tid. Ha genomfört en god planering av träningen innan och se till att alla andra tränare är informerade innan. Kansliets rekommendation är att alla tränare är informerade om vad som ska göras på träningen och vilka instruktionspunkter som gäller. Ha ordning på all utrustning för att ni effektivt ska kunna ställa om mellan övningarna.

Verksamhetschef

Föreningen har en verksamhetschef. Hans jobb är att hjälpa i utbildningen av spelare. Tränare kan alltid boka möte med verksamhetschefen och diskutera utbildningen och matcher.

Målvakter

I många lag är det ett problem att ha tillräckligt med målvakter. Det man kan göra för att lösa det problemet är att göra målvakter något speciellt. Genomföra en extra träning enbart för målvakter. Det ger att målvakter får extra uppmärksamhet och det gör det extra roligt. När spelarna är unga är det bra att låta målvaktsuppdraget gå runt bland alla spelare.

En annan sak man kan göra är att köpa in ett par riktigt bra målvaktshandskar till laget. Det gör det många gånger roligare att stå i mål också. Ett tips här är att när man köper in nya när de andra är slitna är att göra dem till träningshandskar.

En bra grundregel är att låta unga spelare stå en hel match. Tidigare har vi ibland låtit två spelare dela på uppgiften, vilket vi kommit fram till inte är den bästa lösningen. Spelarna behöver vänja sig vid att stå i mål för att bli lika trygga på den positionen som någon annan position.

Kom ihåg att positionen målvakt är endast en position av alla, försök därför att få spelaren att inte känna för stor press bara för att hen står i mål. ■

Filosofi:

Det är viktigt att vi ser alla på träningar och matcher. Ger alla samma förutsättningar utifrån sin nivå att utbildas och utvecklas.

Genom att ge det lilla extra fokuset på detaljer som tränare, så ges alla barn och ungdomar bästa förutsättningar för utbildning

Tänk och agera långsiktigt så kommer barnen och ungdomarna utbildas långsiktigt.

MATCHER OCH CUPER

Matcher och cuper är väldigt utvecklande för alla barn och ungdomar. Det är också oftast det som de tycker är roligast. Och givetvis är det då viktigt att spela många matcher. Under säsong får vi matcher tilldelade till oss från förbundet.

Hur många lag vi bör ha i S:t Ericscupen kan vara olika beroende på engagemanget hos barnen. Tänk på att det är de som ska styra och inte engagemanget hos ledare. Grunden är att alla ska få spela en match per helg. Tänk på att det är viktigt att barnen och ungdomarna inte spelar för mycket, då finns risk att de bränner ut sig.

Träningsmatcher

Det är upp till laget själv att anordna träningsmatcher. Det är inte svårt att få motståndare och det är lätt att få tag på kontaktpersoner till olika lag på deras hemsidor. Om ni tycker att det blir för mycket fotboll kan ni också byta en träning mot en match.

Boka plan

Klubben delar ut träningstider och matchtider. Vill ni ha fler tider, ska ni kontakta kansliet för att få hjälp att boka.

Kan vi inte erbjuda er tid på Brantbrink kan ni söka tider på andra planer via kommunens bokningssida.

Domare

Domare får ni själva ordna. Det finns ofta en förälder som kan döma. Annars kan ni också rycka in själva.

Cuper

Cuper är ett bra sätt att utveckla spelarna. Där får ni chans att ta prestationerna och instruktionerna från en match och direkt ge spelarna en möjlighet att testa återkopplingen.

Hur hittar ni cuper

Det finns ett antal sidor på internet där cuper marknadsförs. Bland annat eventrullen.se. De olika föreningarnas hemsidor är också ett alternativ. Ett annat lag i samma åldersgrupps kalender är också en möjlighet att hitta cuper.

Tänk på att ni respekterar nivån på den cup ni anmäler er till. Det alla lag vill ha är jämna matcher.

Kallelse till matcher eller cuper

Kalla spelarna i god tid till match för att föräldrarna ska kunna planera. Det är bra om ni kan komma överens med föräldrarna att de meddelar under de olika säsongerna när de kommer att vara borta, för att förenkla processen för den som kallar till match.

Tänk på att alla som kallas till en match eller cup ska få vara med. Det är en stor besvikelse för ett barn om man blir kallad eller tillfrågad till en cup och sen inte får vara med. Om man dessutom kallar med hänvisning till att de som svarar snabbast får spela, är risken stor att det blir samma spelare hela tiden. Dessutom försvårar det att jobba med nivåindelning och utbildning. Arbeta därför med att kalla det antal spelare som är tänkt att spela och fyll sen på med ytterligare spelare om det är några som inte kan vara med. ■

POLICY KRING NIVÅINDELNING

Inom Tullinge Fotboll vill vi att varje barn och ungdom ska träna på att lyckas. Och genom att alla barn får chansen att lyckas kommer de tycka att fotbollen är roligare och utvecklas bättre på sikt. Därför arbetar vi med nivåindelning.

Nivåindelning under träning

Nivåindelning innebär att vi delar in barn och ungdomarna i grupper anpassade efter nivåer på utveckling. Sen nivåanpassar vi träningsgrupperna för att alla ska få sträva efter att utvecklas. Med nivåanpassning kan det vara att den utvecklade gruppen får en övning med tre instruktionspunkter medan den grupp som inte kommit lika långt får två instruktionspunkter. Men det är fortfarande samma övning.

En viktig del när vi nivåindelar är att vi inte har statiska grupper. En viss rundgång är viktigt. Dessutom kan det vara olika nivåindelningar för olika övningar. Nivåindelning kan också innebära att en grupp kan vara sex och en annan grupp kan vara åtta till antalet.

Teknikmomenten behöver inte nivåindelas utan det är först när vi börjar med spel och man mot man moment som nivåindelningen bör göras. Men det finns moment där nivåindelning utan man mot man kan vara lämpligt.

Viktiga delar när vi nivåindelar

Vid nivåindelning ska resurserna fördelas lika då vi är en förening för alla. Det innebär att tränare ska lägga lika mycket tid på alla nivåer. Och framför allt åldersgruppsansvarig. Ambitionen ska vara lika stora för alla nivåer. Och vi jobbar långsiktigt med alla. Vi vet inte idag vilken spelare som är den som kommer vara mest utvecklad i framtiden.

Nivåindelning under match

Vi jobbar med nivåindelning även till match. Det kan göras på olika sätt. Genom att två eller flera som har kommit längre i sin utveckling får spela tillsammans under ett byte och sen byter av de som inte kommit lika långt i sin utveckling. En variant av nivåindelning vid ojämn fördelning av nivå till matchen är att nivåindela under matchen. Det kan vara att spela stark framåt eller starkt bakåt. Dock fortfarande spelar alla lika mycket.

På 7-manna spelar S:t Ericscupen med nivåer och då nivåindelar vi utifrån de serier vi är anmälda till.

Alla spelare ska få lika mycket speltid under en match. Oavsett vad det står i matchen ska alla spela lika mycket. I vår förening är resultatet oviktigt, resultatet vi strävar efter är att vi får med oss så många som möjligt upp till 18 års ålder. Det är den matchen vi vill vinna!

Det är också viktigt att alla spelare får starta matcher. Det är fortfarande väldigt vanlig att många spelare inom Stockholmsfotbollen inte får starta en enda match på ett helt år. Inom Tullinge Fotboll jobbar vi med att alla får starta matcher.

Vi ska respektera våra motståndare och försöka få till bra matcher för alla spelare. Och det oavsett nivå. Därför bör man inte ta med för många spelare från den högre nivån om man möter ett lag på en lägre nivå.

Cuper

Cuper innebär också en möjlighet till nivåindelning. Stor respekt ska tas till den nivå som cupen har. Sannolikt är det bättre med nivåindelning med att anmäla lag till olika cuper som har olika nivåer än flera lag till samma cup. »

» Genom nivåindelning och jämn nivå på spelarna under en cup ges lättare möjligheter till utbildning och instruktionspunkter under cupen. Under en cup får spelarna möjlighet att snabbt ta åt sig instruktioner efter en match och anpassa det till nya matchen.

Men det är viktigt att man tänker på att alla får åka på cup. Har man hittat en bra cup till de som kommit längre i utvecklingen behöver man hitta en cup till dem som inte kommit lika långt i sin utveckling. Även här gäller det att alla får ungefär lika mycket speltid.

När vi åker på övernattningsturneringar med flera lag ska lagen blandas för att sova i olika salar, för att fördelningen av spelare ska vara en vid match och en annan på fritiden.

Även när vi ska stärka gruppen kan man spela med nivåindelade grupper. Det viktiga då är hur man gör det vid sidan av.

Viktigt att tänka på är fördelning av ledare för att båda lagen ska prioriteras. Det handlar om båda lagens utbildning. Vi ser alltid på varandra när chansen finns. På det sättet prioriteras alltid båda lagen på samma sätt. ■

TURNERINGAR

Att få spela mycket match är inte bara roligt i unga år utan även otroligt utvecklande. Därför är turneringarna ett väldigt bra komplement där man kan få många matcher under en kort period.

När det gäller de yngre barnen är skaderisken väldigt låg och vi rekommenderar att alla lag anmäler sig till så många turneringar som möjligt under åldern 8–12 år.

När spelarna är i åldern 8–12 rekommenderas närliggande turneringar och när dem spelar 7-manna är det alltid bra att testa turneringar där laget får övernatta vilket bygger lagkänslan.

När spelarna blir äldre är självklart turneringar viktiga men tänk på hur ni belastar spelarna så att de inte tvingas spela om de har kännningar i leder eller ljumskar. Knän belastas hårt och ljumskskador kan följa med under flera år om man inte är försiktig. När man väljer att åka på turneringar med 9- och 11-manna lag ska man se över att spelschemat är noga planerat och spelarna inte spelar mer än 2–3 matcher på en dag. Försök även att söka er till

turneringar där ni får möjligheten att möta lag som ni annars inte gör vilket utvecklar spelarna och gör det roligare.

Det finns ett otroligt stort utbud av turneringar och kansliet har goda kontakter beroende på nivå och önskemål. Tveka inte att ta kontakt med kansliet om ni har funderingar kring vilka turneringar ni ska anmäla er till och se till att vara ute i god tid då platserna till många turneringar fylls snabbt.

Nivåindelning:

Lagen uppmontras att nivåindela gruppen så att spelarna spelar med och mot spelare som ligger i samma nivå. Anmäler man sig till samma turnering så bör turneringen ha ett a- och b-slutspel så att alla får möjligheten att spela slutspel. Om inte så rekommenderas det att anmäla lagen till olika turneringar.

De spelare som har högre ambition och vill mer med sin fotboll får gärna spela fler turneringar men se till att alla får möjligheten att medverka på turneringar. ■

REKRYTERING AV SPELARE

I Tullinge Fotboll är alla spelare välkomna oavsett när de börjar spela fotboll. Och det är roligare och skapar bättre förutsättningar för utveckling på lång sikt om vi är många. Ansvaret att hitta nya spelare ligger på både kansliet och er som ledare.

Vad gör kansliet

En gång om året genomför kansliet ett utskick till barn och ungdomar som bor i närområdet. Hur stort närområdet är och hur gamla de är som får utskicket kan variera från år till år. Men givetvis är det fokus mot de lägre åldrarna där möjligheten för att hitta nya spelare är större.

Kansliet sätter dessutom posters på skolor och för knattefotbollen på förskolor om möjligheten för spelare att komma och prova på fotboll på Brantbrink.

Vad kan ni som ledare göra för att öka antalet spelare

Börja tidigt med aktiviteter som kan öka antalet spelare i truppen. Enklast är att jobba med att era nuvarande spelare tar med sig en kompis från skolan. Man kan ha kompisdag eller tävling om vem som får med sig flest kompisar att prova på fotbollen eller liknande aktiviteter.

När det kommer nya spelare

Tänk på att ta emot nya spelare på ett bra sätt. Välkommande och positivt. Och se till att ni har tid för den nya spelaren. Se till att den nya spelare har någon av de spelare som varit med tidigare som tar hand om hen. Bra att ha en ledare som fokuserar lite extra på den spelaren.

Tänk långsiktigt

Även när det gäller rekrytering ska ni tänka långsiktigt. En stor trupp ger bättre förutsättningar långsiktigt både för er som lag och för föreningen. För bästa möjliga utveckling för alla individer behöver laget minst två stycken 11-manna lag. ■

Filosofi:

Alla är alltid välkomna. Vi jobbar alltid för att bli fler. Vi jobbar för att vara så många som möjligt så länge som möjligt.

KOST

Att som växande barn och tonåring få i sig för lite energi kan påverka tillväxten, försena puberteten och öka skaderisken. Växande barn och ungdomar behöver energi för att utvecklas och orka prestera. Unga spelare behöver extra mycket energi. Men det handlar också om att äta rätt.

Vi som ledare har ett ansvar att informera föräldrar och barn om vikten av kost på rätt sätt. Både utifrån spelarens möjlighet att prestera och få en fokuserad grupp på träning eller match. Vi bör komma ihåg att det är svårt för många att ha goda kunskaper om kost för idrottande ungdomar.

Det finns möjlighet att genom föreningen och SISU att anordna kostföreläsningar. Viktigt att tänka på att det kan ta en tid innan man kan få till föreläsning och att man därför bör vara ute i god tid.

Det kostbudskap som många ungdomar möter idag är att de ska äta lite fett och socker, men mycket fiber. Det är generella kostråd som är bra för de flesta av oss, men inte för de ungdomar eller elitspelare som tränar mycket. De är i stället i riskzonen för att få energibrist, och de negativa effekter på hälsan som det kan leda till.

En mycket viktig sak för oss ledare är att tänka på kring hur vi pratar om mat till spelare. Vi pratar om mat kring behov av energi och sunt ätande. Inte kring hur någon ser ut.

Måltidsplanering i samband med tävling eller match

När och vad det fungerar bäst att äta inför en tävling är individuellt och upplägget kan skilja sig åt beroende på idrott. Men det finns ändå några generella råd för måltidsplanering i samband med tävling/match att utgå från.

Inför tävling

Två till fyra timmar före start rekommenderas en kolhydratrik och lättsmält måltid. Måltiden bör inte innehålla för mycket fibrer, fett, protein, vara hårt stekt eller ha mycket kryddor eftersom det kan förstärka besvären av en kanske redan nervös mage. Exempel på en bra måltid kan vara pastasallad med kyckling.

Under tävling

En tävlingsdag kan se väldigt olika ut beroende på vilken idrott det gäller. Men det viktigaste under en tävling är att fylla på med energi för att upprätthålla energiförråden och hålla uppe blodsockret, samt fylla på med vätska.

Exempel på vad man kan äta eller dricka beroende på hur lång tid man har på sig:

- 20–30 minuters paus: Vatten, sportdryck, fruktsoppa, yoghurt, russin
- 1 timmes paus: Vatten, sportdryck, blåbärssoppa, nyponsoppa, smörgås
- 2 timmars paus: Vatten, sportdryck, gröt med sylt och mjölk, pannkaka med sylt, müsli med mjölk eller yoghurt, kokt ris med kokt fisk, smörgås och frukt
- 3 timmars paus eller mer: Vatten och mat, men undvik hårt stekt och friterad mat och mat som är starkt kryddad

Efter tävling

Efter en tuff tävlingsdag kan det vara bra att försöka äta något kort efter avslutad tävling – till exempel banan och drickyoghurt – och sen en riktig måltid inom två timmar. ■

IDROTTSSKADOR



Under de år som ni har era spelare kommer ni råka ut för en del skador och en del krämpor. De ledare som är äldre har råkat ut för detta och har mycket erfarenhet av olika slag som ni kan utnyttja. Våga därför fråga äldre ledare! Om de inte själva vet kanske de vet någon som är kunnig. Det kan göra stor skillnad att ta tag i något omgående. Och föräldrarna kanske inte alltid vet vad de ska göra. Och det är inte roligt för en ung människa att springa runt på fotbollsplanen och ha ont likväl som det inte är roligt att vara tvungen att stå vid sidan under ett par månader. Det ökar risken för att de slutar spela fotboll.

Tullinge Fotboll samarbetar också med flera företag gällande rehabilitering och skadeförebyggande. Vilka det är står på hemsidan eller också kan man få informationen från kansliet.

Men börja tidigt med tanken om skadeförebyggande övningar. Dock ska de inte ta för mycket tid från fotbollsträningen. Ett bra tips är att ha

några föräldrar som kör en kort stund fys om träning börjar tidigt att ni som ledare har svårt att hinna i god tid till träningen. Samtidigt kan ni prata er samman och börja ställa upp för övningarna. Då har ni fått uppvärmning med skadeförebyggande samtidigt som ni hinner i lugn och ro förbereda träningen på plats.

Just för tjejer är skadeförebyggande träning extra viktigt med tanke på alla knäskador som drabbar dem. Anledningen till det är flera. Program för detta är "knäkontroll" som Folksam tagit fram tillsammans med flera olika idrottsförbund och specialister.

Ytterligare en bra sak för att förebygga skador är att spelarna utövar fler än en idrott. På det sättet bygger man fler muskler och på samma gång gynnar man motorisk utveckling. Samtidigt så får alla möjlighet att träna många gånger i veckan utan att tröttna på sin idrott. ■

SKOLAN

Skolan är viktigast för barnen. Idrotten hjälper barnen att utvecklas i skolan. Men om barnen missar träning på grund av skolarbete så är det en fullt godtagbar anledning.

Genom idrotten kan man skapa bra rutiner för skolarbetet och vi som ledare kan vara behjälpliga att förmedla kunskap om detta. Läxor bör göras innan träning när barnet är pigg och mottaglig för att ta emot kunskap. ■

KONTAKT

Besöksadress Flottiljvägen 60
146 37 Tullinge

Telefon 076-188 12 82

E-post kansliet@tullingefotboll.se

Besökstider
Måndag 10:00–18:30
Tisdag 10:00–18:30
Onsdag 10:00–18:00
Torsdag 10:00–18:00
Fredag 09:00–13:30

Fakturaadress Tullinge Fotboll
c/o: Brantbrinks IP
Flottiljvägen 60
146 37 Tullinge

Föreningsnummer 38372

Org. nummer 802417-9619

Bankgiro 5784-2882

www.tullingefotboll.se

[facebook/tullingefotboll](https://www.facebook.com/tullingefotboll)

[instagram/@tullingefotboll](https://www.instagram.com/tullingefotboll)



TULLINGE FOTBOLL

