



Föreningstråd



Innehållsförteckning

Föreningens historik.....	1
Verksamhetsidé.....	3
Värdegrund.....	4
Riktlinjer ledare.....	5
Riktlinjer deltagare.....	6
Riktlinjer vårdnadshavare och andra anhöriga.....	7
Fotboll	
Föreningens lagstruktur.....	8
Föreningens spelfilosofi och träningsinriktning.....	9
Fotbollslek 3-4 år.....	11
Fotbollsskola 5-6 år.....	12
Ungdomslag 7-9 år.....	13
Ungdomslag 10-12 år.....	14
Ungdomslag 13-14 år.....	16
Matchinriktning.....	18
Fair play & rent spel.....	19
Policy	
Droger & Doping, Kris.....	20
Kost & Hälsa, Sjukdom & skada.....	21
Samsynsavtal.....	22

Föreningens historik

Cykelklubben Weimer bildades 1929 av några cykelintresserade ungdomar. Intresset höll i sig några år och sedan började man istället med fotboll, först på en plan mellan Göta Kanal och Friaån och sedan bredvid nuvarande skolan och 100 meter upp på Österliden.

Man startade upp terränglöpning och även orientering där klubben blev ganska dominerande. Även inom skidsporten gjordes framsteg. Man bytte namn från Cykelklubben Weimer till IF Weimer. 1935 spelade man bandy med heta derbyn mot Sjötorps bollklubb. 1945 beslöts att bandyn i Weimer och bandyn i Sjötorp skulle slås samman och Elless IF bildades.

På 1940-talet spelade man mycket bordtennis och fick fram flera fina talanger. Dock var lokalfrågan svårlöst. Man spelade i en ouppvärmad lokal i centralkvarnen och sedan i en trång källarlokal i televerket. I Ordenshuset fick man skruva bort en del bänkar för att kunna spela. På slutet fick man låna ett rum i sockenstugan. Rivning av sockenstugan innebar dock slutet på bordtennisen.

Så var bara fotbollen kvar. Planen (på Österliden) rustades upp, det centrala läget innebar att många åskådare följde matcherna. Så byggdes skolan bredvid fotbollsplanen vilket innebar ännu mer aktivitet. 1942 var badhuset klart och här bytte man om. För användning av badhuset betalade Weimer 19 ggr a 2:- = 38:-. Det var 1949.

Men så fick man höra att området skulle bebyggas och trots vilda protester så flyttades planen upp till Guntorp. Idrottsplatsen togs i bruk 1958.

Intresset ökade och ungdomarna spelade i olika lag, en plan till behövdes. 1977 började man bearbeta kommunen men det gick trögt. Man tog då saken i egna händer och byggde en plan själva. Då tog det hus i med stora rubriker i tidningen.

Gröna och svarta planer. Många jobbade mycket och allra mest Kjell Magnusson. Föreningen köpte t.o.m en egen grävmaskin. Detta var 1984. 5/8 1986 var det så glädjens dag i Lyrestad med invigning av den nya planen med match mot Degerfors. Ralf Edström förstärkte Weimer men det blev ändå förlust med 8-2.

Efter att den nya planen var klar så revs eller såldes våra gamla lokaler vid planen och nya byggdes. Tips från Henry i Sjötorp var att man kunde köpa baracker i Göteborg av Eriksbergsvarvet och sätta ihop dessa. Mycket jobb men det blev bra. Stora arbetsinsatser gjordes av många idrottsintresserade. 4 omklädningsrum, domarrum, förråd, städ och klubblokal. Idag skulle det vara svårt att lyckas med ett sådant arbete.

I samhället fanns även IK Lyrestad med många olika verksamheter och aktiviteter. Många ledare arbetade i både IK Lyrestad och IF Weimer och under många år diskuterade bl.a. Dag Gustavsson och Lars Freij en sammanslagning. 2010 gjordes slag i saken och de båda föreningarna bildade tillsammans IF Weimer Lyrestad. Sedan dess har verksamheten ökat för vart år.

Vi var mycket aktiva och framgångsrika i luftpistolsskytte mellan åren 1984 och 2016. Branden i ordenshuset förstörde tyvärr all utrustning.

Många eldsjälar har arbetat i föreningen under väldigt lång tid, en av dem är Håkan Lans som lagt ner otaliga timmar vid Guntorpsvallen.

I januari 2019 öppnade vi vårt nya gym i anslutning till vår klubblokal med 120 lösta gymkort under första året.

Under 2021-2023 gjordes en upprustning av A-plan och installation av ett nytt bevattningssystem.



Ett av Weimers lag under 50-talet, vid fotbollsplanen framför skolan.



Många ideella timmar har lagts på Guntorpsvallen.

If Weimer Lyrestad - en aktiv fritid för alla med mycket glädje och gemenskap!

If Weimer Lyrestad är en förening vars största intresse ligger i att erbjuda alla, vuxna som barn och ungdomar, en aktiv fritid. Då vi är en landsbygdsförening vill vi locka till rörelse på hemmaplan.

- Fotboll
Seniorfotboll tillsammans med Hova, ungdomslag, fotbollsskola och fotbollslek
- Barnförening
Med en bred verksamhet som bl.a. erbjuder barngymnastik och olika evenemang under året
- Gym, som byggdes 2019
- Tabata i idrottshall
- Cirkelträning för seniorer i gymmet
- Bordtennis för barn och vuxna
- Motionsbingo runt elljusspåret
- Tennisbana, boulebana, curling på matta inomhus
- Pulkabacke med lift

Förutom ovanstående aktiviteter driver vi även minigolf och ställplats vid hamnplanen.

If Weimer Lyrestads ledord:

- Glädje och trygghet
- Gemenskap och delaktighet
- Rent spel

If Weimer Lyrestad utgår från de sju diskrimineringsgrunderna där alla ska känna sig välkomna och trygga samt behandlas lika oavsett social bakgrund, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder. Vi ska vara vaksamma på att man behandlar varandra med respekt och att en kamratlig och inkluderande kultur upprätthålls i föreningen.



Riktlinjer ledare

Ledare i IF Weimer Lyrestad har en viktig roll då de är föredöme i vårt värdegrundsarbete. De ska vara insatta, känna sig delaktiga och ta ansvar för innehållet i föreningstråden. Ledare ska ges möjlighet att utbilda sig för att på bäst sätt kunna verka för klubben. Utbildningen ska ses som en förmån, inte som en belastning.

Ledare ska se till hela gruppen men även uppmärksamma och ge förutsättningar för den enskilda deltagaren att utvecklas. De uppmärksammar och ger feedback på ansträngning och försök, lägger ej fokus på resultat. En viktig ledstjärna i våra verksamheter är att vare sig deltagare eller ledare kritiserar för misstag, utan ständigt uppmanar att ta nya tag och våga försöka på nytt.

Ledare ska främja gott kamratskap, se till att ingen hamnar utanför gemenskapen. De ska lyssna och låta alla känna sig uppmärksammade. Stora grupper kan vara utmanande att hantera. Med rak och tydlig kommunikation skall föreningens ledare skapa struktur och ordning vid våra aktiviteter. Det gäller särskilt situationer som genomgångar inför träning och match samt vid omställningar mellan olika övningar.

I omklädningsrummen gäller också krav på ordning och reda, därför skall ledare se till att alla håller god ordning på sina tillhörigheter samt att man städar efter sig när man lämnar sin plats.

Ledare ska komma förberedda. Någon ur ledargruppen bör finnas på plats en stund innan aktiviteten startar samt lämna sist. Vid matcher, se till att vara på plats i god tid så bortalag kan välkomnas på ett bra sätt.

I vår förening har vi kommit fram till följande riktlinjer för deltagare:

- Delta aktivt och bidra till en positiv stämning.
- Respektera andra deltagare och ledare.
- Kom förberedd. Tänk på vikten av mat, dryck och sömn.
- Passa tider i respekt för andra deltagare och ledare.
- Acceptera aldrig någon form av mobbning och trakasserier.
- Ta god hand om material som används, ställ tillbaka på sin ursprungsplats.
- Lämna omklädningsrum i gott skick.
- I alla sammanhang där man representerar föreningen ska man uppträda enligt IF Weimer Lyrestads värderingar.

Riktlinjer för vårdnadshavare och andra anhöriga

Att få se sitt barn, barnbarn, syskon etc delta i en aktivitet kan ibland vara känslomässigt engagerande. Som anhörig på plats är även du en representant för föreningen, du bör därför uppträda i enlighet med vår förenings och Västergötlands fotbollsforbunds värderingar. Då bidrar du till en positiv upplevelse för alla.

I vår förening har vi enats om följande exempel på bra uppträdande från anhöriga:

- Följ gärna med på match och annan aktivitet, barnen sätter stort värde på det.
- Bidra till god stämning vid match och träning.
- Glada hejarop till både hemmalag och bortalag välkomnas men håll tillbaka med de taktiska råden, lämna detta till barnen själva och ledarna. Tänk på att det är barnen som spelar fotboll, inte du.
- Lagets gemensamma prestation är i fokus, där alla delar är lika viktiga. Belöna därför inte mål med pengar. Det skapar fel fokus hos barnen och bidrar oftast bara till egoistiska handlingar.
- Uppehåll dig längs ena sidlinjen och håll avstånd till ledare och spelare.
- Respektera ledarnas beslut och var positiv och stöttande.
- Respektera domarens beslut och se domaren som vägledare.
- Visa intresse för matchen även efter slutsignalen.
- Uppmuntra ditt barn att äta rätt innan och efter träning och match
- ***Avgiften för att delta i föreningens aktiviteter är låg, vi vill att alla ska ha möjlighet att delta. I gengäld behöver vi din hjälp. Stöd föreningens ideella arbete och bidra med ditt engagemang. Din insats är värdefull!***

Fotboll

Föreningens lagstruktur

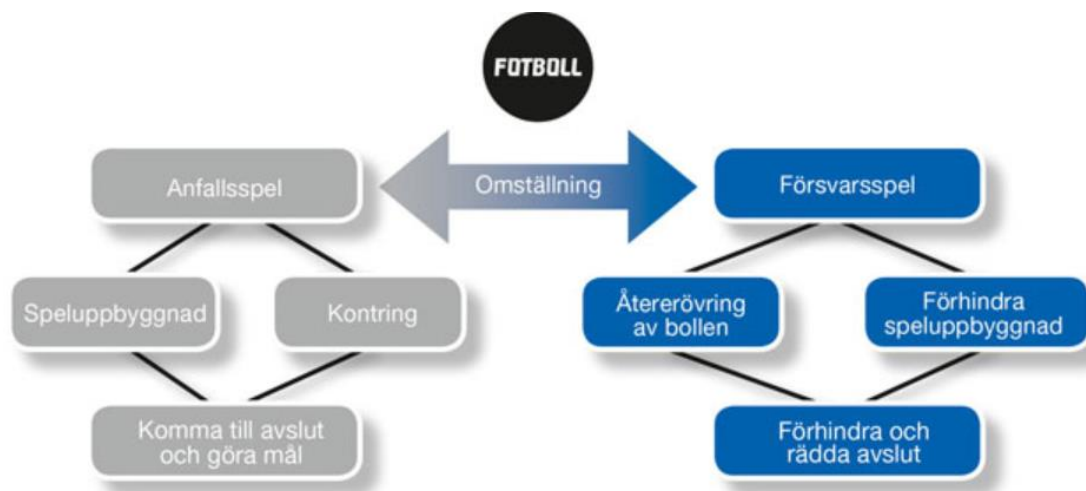
Det är omöjligt att avgöra vilka barn som har förutsättningar att nå högre divisioner eller elitnivå som seniorer. Eftersom If Weimer Lyrestad är en liten landsbygdsförening är det helt naturligt att satsa på bredd snarare än topp. Därför strävar vi efter att behålla så många barn som möjligt inom verksamheten, så långt upp i åldrarna som möjligt.

Åldersstrukturen inom laget kan komma att skiljas åt från år till år, beroende på antal spelare i de olika åldersgrupperna.

- Fotbollslek 4-5 år
- Fotbollsskola 6-7 år (spelar 3mot3)
- Ungdomslag 8-9 år (spelar 5mot5)
- Ungdomslag 10-12 år (spelar 7mot7)
- Flicklag 7-12 år (träningar och träningsmatcher)
- Seniorlag tillsammans med Hova if

Vad är fotboll enligt SVFF?

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel, när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Syftet med anfallsspelet är att göra mål. Omvänt är syftet med försvarsspelet att förhindra motståndarna från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning.



Fotbollen innehåller många delar. Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheter i psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker en integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i spelsituationer. Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningar för lärandet ökar. Helheten i spelet blir en effektiv inlärningsmetod. **Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse.**

If Weimer Lyrestads spel filosofi och träningsinriktning

Föreningen har arbetat fram en gemensam syn på hur vi önskar att alla ungdomslag i If Weimer Lyrestad ska spela fotboll. Den utgår från att:

Vi vill vara ett positivt och uppmuntrande lag. Ett lag som är spelförande med stort bollinnehav och varierat passningsspel. Inom detta ska det även ges utrymme för de enskilda individernas förmågor.

Utifrån detta har vi skapat en röd tråd som ska genomsyra alla våra ungdomslags träningar. Prioriterade områden är:

- Speluppfattning (prioritera smålagsspel i olika former där barnen får mycket bollkontakt och uppmuntras att ta egna beslut).
- Possession (Passning och rörelse, dvs hålla bollen inom laget genom passningsspel och rörelse utan boll. Positiv kommunikation mellan spelarna).
- Bollhantering (utveckla teknisk färdighet som gör spelarna trygga med bollen).

Övningar mm finns att tillgå i vår gemensamma digitala "bank".

Förutom ovanstående prioriterade områdena så följer vi nedanstående punkter:

- Att stärka de fysiska grundegenskaperna är viktigt för att utveckla spelares rörlighet, snabbhet, uthållighet, styrka och koordination. En åldersanpassad och allsidig fysträning för fotbollsspelare ökar också möjligheten att hålla spelare skadefria över tid. Oavsett ålder bör därför träningarna innehålla stafetter, hinderbanor och övningar med fokus på ljumskar, knä och lår.
- Att vinna är en stor drivkraft hos många och ska så få vara. Men fokus ska vara på glädje och prestation, ej resultat.
- Träningar med okomplicerade övningar som upplevs lekfulla och samtidigt främjar allas delaktighet. Alltför svåra övningar hämmar utvecklingen och riskerar att barn och ungdomar känner sig otillräckliga och tappar intresset för fotboll. Svåra övningar tenderar också leda till ineffektiva träningar.
- Barnen ska vara i aktivitet så stor del av träningen som möjligt och övningar med kösystem bör därför undvikas så gott det går. Om detta ej är möjligt bör det vara max 3-4 barn/kö.
- Spelarna måste själva få möjlighet att ta beslut och komma på lösningar. Ledare, skapa därför övningar där de tvingas ta beslut, ge inte alltid svaren utan ställ reflekterande frågor (guided discovery)
- Använd boll i så många övningar som möjligt, det ska alltid finnas en boll/spelare. Hitta bollövningar som främjar uppbyggnad av kondition. Konditionsträning tillsammans med boll är både roligare och mer utvecklande än ren konditionsträning.

Fotbollslek 3-4 år

Föreningens ambition är att starta fotbollslek runt 4 års ålder. Fotbollslekens syfte är att på ett lekfullt sätt skapa ett intresse för fotboll i tidig ålder.

Rekommenderad träning/vecka: 1 (samma träningsdag som resterande ungdomslag, gemenskap!)

Barnen har ett stort rörelsebehov vilket gör att de inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt.

Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare

Fotbollsskola 5-6 år Spelar 3 mot 3

Sammandrag som föreningen ansvarar för att planera. Minst två på våren och två på hösten.

Rekommenderad träning/vecka: 1-2 st (samma träningsdag som resterande ungdomslag, gemenskap!)

Barnen har ett stort rörelsebehov vilket gör att de inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt.

Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	



För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
	Färdigheter för spelaren	Färdigheter för spelaren	
	Driva Skjuta Vända	Bryta	
	Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten	

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Ungdomslag 7-9 år Spelar 5 mot 5

Sammandrag som planeras genom Västergötlands fotbollsförbund.

Rekommenderad träning/vecka: 2 st (samma träningsdag som resterande ungdomslag, gemenskap!)

Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. Ledaren bör försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra.

Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov och svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt, därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...			i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
	i Kontringar ska vi snabbt...			
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

Spelbarhet

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Ungdomslag 10-12 år Spelar 7 mot 7

Seriespel som planeras genom Västergötlands fotbollsforbund.

Rekommenderad träning/vecka: 2 st (samma träningsdag som resterande ungdomslag, gemenskap!)

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem.

I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras selfförståelse.

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... Uppfylla *grundförutsättningarna.	i Kontringar ska vi snabbt... Erbjuda speldjup framåt/bakåt.	i Återerövringen ska vi snabbt... Pressa bollhållaren.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... Ha de flesta av avsluten i straffområdet.		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... Förhindra avslut i straffområdet.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspe	

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning



Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
--------------	--------------

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning

Fotbollsfsys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Ungdomslag 13-14 år Spelar 9 mot 9 (under förutsättning att det går att organisera för)

seriespel som planeras genom Västergötlands fotbollsförbund.

Rekommenderad träning/vecka: 2-3 st (samma träningsdag som resterande ungdomslag, gemenskap!)

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern.

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
• Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor.	• Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3.	• Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ.	• Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer.		• Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning:



Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	Överlappning
Avledande rörelse	

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningsövningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

- Träning och match går hand i hand, dvs använd träningarnas innehåll på matcherna.
- Att vinna är en stor drivkraft hos många och ska så få vara. Men fokus ska vara på glädje och prestation, ej resultat.
- Mycket speltid för alla, ej för många avbytare. Anmäl i så fall fler lag till sammandrag och serie. Hellre att spelare får stå över en match per säsong, än för många avbytare vid varje match. Uttagningen ska i så fall ske enligt ett rullande schema.
- Laguppställning varieras så att barnen får chansen att prova på olika positioner. Detta gynnar spelarutvecklingen mer än tidig specialisering på enstaka positioner.
- Vilka som börjar på bänken varieras från match till match.
- Toppning av lag ska ej förekomma.
- Rollen som lagkapten varieras mellan de barn som vill prova på och känner sig mogna för ansvaret. Detta gäller under förutsättning att de uppträder med kamratlig attityd och följer föreningens regler för *fair play* och *rent spel* nedan.
- Spelarna ska få möjlighet att använda/utveckla sin värderingsförmåga och spelförståelse, ledarna ska därför i största mån undvika att ge instruktioner i pågående situation. Instruktioner och uppföljning sker vid kanten.

Spelares upptränade - fair play

Vid allmänt osportsligt uppträdande mot medspelare, motspelare, ledare, domare eller publik samt vid svordomar riktade mot sig själv på grund av misslyckande, ska spelare bytas ut för att lugna ner sig innan han/hon är välkommen in i spelet/träningen igen.

Spelaren visas av planen för resten av matchen om hen skriker ut könsord/skällsord eller använder könsord/skällsord mot spelare, ledare, domare eller publik. Samma regler gäller naturligtvis för ledare eftersom de har ansvaret att föregå med gott exempel i alla lägen.

Rent spel

I If Weimer Lyrestad ställer ledare, barn och vårdnadshavare upp bakom följande:

- Vi följer fotbollens regler.
- Vi stöttar och respekterar domarens beslut.
- Vi uppmuntrar till sjyst spel.
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi uppmuntrar våra motståndare.
- Vi tackar motståndarna och domarna efter matchen på ett respektfullt sätt.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri.
- Vi har god stil på och utanför planen.

- Rökning är förbjudet på vår idrottsplats när det pågår idrottsverksamhet.
- Att använda eller handskas med narkotika är förbjudet enligt svensk lag. Det får inte förekomma i någon form i föreningen.
- Intagandet av dopingpreparat är inte tillåtet. Vi följer Riksidrottsförbundets rekommendationer.
- Inga alkoholhaltiga drycker får förekomma bland ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet.
- Tränare och ledare skall föregå med gott exempel och vara goda förebilder när det gäller att följa drog- och dopingpolicy.

Vi följer *If Weimer Lyrestads handlingsplan mot doping/droger och kriser*, i förebyggande syfte och vid händelse av påkommen drog/dopinganvändning. Denna handlingsplan finns att hitta på hemsidan och vid klubblokalen.

Policy

Kost & hälsa

Sjukdom & Skada

Kost och hälsa

- Ät varierad och näringsrik kost samt drick mycket vatten. Ät och drick i god tid före aktiviteten men även efteråt. Detta har en positiv inverkan på din prestation samt på kroppens återhämtning. Det är extra viktigt med påfyllning av vätska under varma sommardagar.
- Varje barn bör ha en egen vattenflaska under aktiviteten.
- Energidryck får ej förekomma på träningar och matcher i ungdomslagen.
- Viktigt med bra sömnvanor.



Sjukdom/skada

- Vi förebygger skador genom att planera för fysisk rörlighetsträning under våra träningar.
- Sjukvårdsväska ska finnas med vid träning och match.
- Vid penicillinbehandling ska läkarens rekommendation följas.
- Vid feber, halsont, kraftig förkylning eller annan infektion ska man aldrig träna eller spela match.
- Vid skada är det viktigt att snabbt behandla på rätt sätt, till exempel genom tryckförband, högläge och/eller kyla.
- Det är ledarens uppgift att så snabbt som möjligt se till att skadad spelare kommer under sjukvård samt tar kontakt med vårdnadshavare.
- Det är läkare/sjukvårdspersonal som ansvarar för skadad spelares fortsatta behandling samt avgör när spelaren får börja träna igen.

Föreningarnas gemensamma verksamhetsmål:

- Att i sin verksamhet ge möjlighet för barn och ungdomar att ägna sig åt fler än en idrott och att med allsidig träning ge bättre förutsättningar för barn och ungdomar att utveckla sin motoriska förmåga samt att motverka tidiga förslitningsskador pga. ensidig träning.
- Att stimulera till ett allsidigt tränande i tidig ålder för att undvika och minska för tidiga avhopp från idrottsutövandet.
- Att skapa en samsyn över föreningsgränserna som innebär att konkurrensen om deltagare och deltagande i matcher, cuper och träningar upphör.
- Att ansvara för att föreningarnas barn- och ungdomsledare kommunicerar och samplanerar sina verksamheter och att alla idrottsledare uppmanar sina träningsgrupper att det är viktigt med dubbelidrottande.
- Att fotbollens (sommaridrottens) säsong är under perioden april till september och att handbollens, ishockeyns, och innebandyns (vinteridrottens) säsong är under perioden oktober till mars.

Verksamhetsinriktning

För att uppnå ovanstående mål har undertecknande föreningar avtalat om att följande verksamhetsinriktning ska gälla för "Samsyn för idrotten i Mariestad – delat idrottsår":

- 5-9 år: Ingen aktivitet under lågsäsong. Aktiviteter endast under högsäsong.
- 10-12 år: Aktivitet under lågsäsong i samplanering mellan idrotter
- 13-16 år: Aktivitet under lågsäsong i samplanering mellan idrotter, träning för de som endast håller på med en idrott
- 16 år och äldre: Aktivitet året om i huvudidrott men en öppenhet för individens önskemål
- Cup- och tävlingsverksamhet utanför egen säsongstid (lågsäsong) måste alltid ske i samförstånd med ledare för lag/idrott i säsong (högsäsong). I åldrarna 5 -9 år skall ingen cup eller löpande tävlingsverksamhet tillämpas.
- Vi ska alltid beakta vilka faktorer som är drivande för deltagande i cup- och tävlingsarrangemang utanför säsong och tänka på att krav på deltagande i cup- och tävlingsarrangemang kan orsaka stress hos de barn och ungdomar som är verksamma i andra idrotter samtidigt.

- Deltagande i cup- eller tävlingsarrangemang får aldrig ske på bekostnad av den idrott som är i säsong. Vi använder aldrig cuper och tävlingar som konkurrensmedel.
- Deltagande i cup- och tävlingsverksamhet utanför egen säsongstid ska inte föregås av särskild träning.
- Träning inför säsong ska ske i samråd med de idrotter som är i säsong.
- Träning utanför egen säsongstid får aldrig ske på bekostnad av den idrott som är i säsong.
- Vi minskar stressen och pressen på våra barn och ungdomars engagerade vårdnadshavare genom att inte kräva arbetsinsatser utanför säsong. Även vårdnadshavarna mår bra av delat idrottsår!
- SISU Idrottsutbildarna bjuder in samtliga idrottsledare i Mariestad två gånger om året (vår och höst) för vidareutbildning och samsyn för ovanstående verksamhetsinriktning.