



**Kungsbacka**

# GRÖNA TRÅDEN



Utgåva 6 | april 2024

Tölö IF

[www.toloif.se](http://www.toloif.se)

0300-711 16 | [kansli@toloif.se](mailto:kansli@toloif.se)

Hamravallen/Tölö IP, Kungsbacka

# Tölö IF:s Gröna tråden

Tölö IF vill verka för en positiv idrottsmiljö, där många spelar länge. Vår strävan är:

---

*Glädje och utveckling för Kungsbackas fotbollsspelare. Genom samarbete*

---

Att skapa glädje och utveckling för Kungsbackas fotbollsspelare är en ständigt pågående process. Gröna tråden är framtagen för att vi som tränare/ledare i Tölö IF skall ha ett stöd för spelarutveckling i planering och genomförande av träningar och matcher, samt hur föreningen vill att vi skall uppträda i vår ledarroll.

Vi har en gemensam modell att utbilda oss i och utveckla vårt spel kring. Detta bygger på Svenska Fotbollsforbundet's väg framåt. Strävan är att spela i den spelformen man för tillfället befinner sig då det är en viktig del i lärandet och ger stegvis utmaningar. Fokusera där laget befinner sig och fokusera på uppgifter och förbättringar långsiktigt. En gemensam modell ger oss:

- Föreningsidentitet och ett attraktivt spelsätt
- Handlar om att ta ansvar för fotbollsutbildningen
- Tränarbyten – vem spelaren får som tränare ska inte påverka spelarutvecklingen
- Gör övergångar mellan åldersgrupper lättare
- Enklare att prata om utveckling och ansträngning än prestation och resultat
- Utbilda utifrån nationella och regionala riktlinjer och utbildningsmaterial

Utvecklingsplanen omfattar spelare från Fotbollsskolan till spel 11 mot 11. Innehållet tar sig från Svensk fotboll via Hallands fotboll till Tölö IF.

## **Styrelsens kommentar**

Genom att vi alla följer Gröna tråden får vi ett Tölö IF, där vår verksamhet, våra ledare och spelare i en positiv anda utvecklas med en gemensam målbild för hela vår förening både på kort och lång sikt.

Gröna tråden är även ett viktigt dokument som ger stöd för våra ledare hur verksamheten i det enskilda laget skall bedrivas och i dialogen mellan ledare, spelare och föräldrar.

## Innehåll

Svensk fotboll.....	3
Hallands fotboll.....	3
Tölö IF .....	4
Föreningens uppbyggnad och samarbete.....	4
Klubbkänsla .....	5
Som ledare i Tölö IF vill vi att du:.....	6
Laget.....	6
Lagkänsla.....	6
Spelares tillhörighet .....	7
Nya spelare .....	7
Tränaren/Ledaren.....	7
Utbildning .....	7
Träning .....	9
Försök att få en positiv inställning till träning .....	10
Motivationsklimat i föreningen .....	10
Domaren.....	11
Matchvärd på våra hemmamatcher .....	11
Vi är en Hälsocertifierad fotbollsförening.....	11
Nationella spelformer .....	11
Spelets skeden .....	12
Gemensamt språk i modellen .....	13
Hur vi i Tölö IF tränar och spelar .....	15
Träningsmoment .....	15
Träningsexempel .....	15
Målvaktsträning.....	15
Skadeförebyggande träning.....	16
Knäkontroll .....	16
Proportionerna mellan träning och matcher .....	16
5–7 år .....	16
8–9 år .....	17
10–12 år .....	18
13–14 år .....	20
15–19 år .....	21
Nivåanpassning.....	22
Laguttagning – policy för våra lag med spelare upp till och med 14 års ålder .....	23
Respekt och Fair play.....	23
Resultatredovisning på webben och i sociala medier .....	24
Tips till Föräldrar.....	24
Avslutning .....	25
Källor .....	26
Dokumenthistorik .....	26

## Svensk fotboll

”Målsättningen med FSLL är att den ska prägla all fotbollsverksamhet så att alla barn och ungdomar får växa upp och utvecklas i sunda miljöer.” Så inleds Fotbollens spela, lek och lär<sup>1</sup> (FSLL), framtagen av Svenska fotbollsförbundet (SvFF). Idrottspsykolog Johan Fallby<sup>2</sup> lägger till att ”Utveckling ska inte pressas fram. Helst ska ju barnen vilja idrotta i hela sitt liv”. Han uppmanar till att stanna i den lilla klubben och undvika stress. ”De som blir allra duktigast är alltid de som har haft förbaskat roligt”.

Forskningen visar på tre olika vägar som är vanligt förekommande inom fotbollen:

- tidigt engagemang
- tidig variation
- tidig specialisering

Tidig specialisering är den som diskuteras mest och som också med rätta är kontroversiell. Den innebär fokus på organiserad träning och matchning i tidiga åldrar, till och med så långt ned i åldrarna som sju-åtta år. Den innebär också att barn endast håller på med fotboll i tidig ålder. Även om vissa spelare når elitfotbollen genom den här vägen är den också förknippad med större risker och mer utslagning än andra vägar. Det är den väg av de tre som ger minst sannolikhet att nå långt.

Tidigt engagemang innebär att barnet tidigt engagerar sig i fotbollen, men att den innehåller lite organiserad träning och matchning och istället mycket lek i fotbollen och även i viss mån andra idrotter upp till 12–15 års ålder.

Tidig variation innebär att barnet håller på med fotboll och andra idrotter upp till 12–15 års ålder. Verksamheten lägger stor vikt vid lek och en del organiserad träning, men detta kan ske i flera idrotter parallellt.

Åldersintervallen som anges ovan är endast vägledande. Såväl den praktiska erfarenheten som forskningen pekar på att det är en god idé att hålla på med flera idrotter.

## Hallands fotboll

Hallands Fotbollförbund (HFF) tillhör landets ledande distriktsförbund i svensk fotboll, där Tölö IF är en av medlemmarna. Vi har hjälp och stöd från förbundet och lyssnar på riktlinjer som kommer därifrån samtidigt som vi kommunicerar våra behov och idéer till distriktet.

Man bör träna dubbelt så många gånger som man spelar match. I Halland spelar vi matcher så här:

Rek ålder	Spelform
5–7 år	3 mot 3
8–9 år	5 mot 5
10–12 år	7 mot 7
13–14 år	9 mot 9
15 år och uppåt	11 mot 11

Den första utbildningen för tränare är den generella grundutbildningen som anordnas av SISU Idrottsutbildarna (hos Riksidrottsförbundet). Den grundutbildningen är det första obligatoriska steget

<sup>1</sup> Källa: <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/fsll/>

<sup>2</sup> Johan Fallby är idrottspsykologisk rådgivare, författare och föreläsare, bl a med erfarenhet som ansvarig för idrottspsykologi på Svenska Fotbollförbundet

i det idrottsövergripande utbildningsutbudet och ska genomföras innan SvFFs tränarutbildningar. Information om utbildningen här: <https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/utbildning-for-tranare/grundtranarutbildning-for-tranare/>

Tränarutbildning för fotboll finns beskrivet på <https://halland.svenskfotboll.se/utbildning/tranare/>. Det är tränarutbildningen i Halland enligt den nya utbildningsplattformen som gäller för Sverige.

Spelarutbildning i HFF:s regi finns beskrivet på <https://halland.svenskfotboll.se/utbildning/spelare2/>.

Hallandslag är samlingar och träningar som arrangeras av Hallands fotbollförbund. Alla spelare som är 15 år och upp till 19 år och spelar i en halländsk förening har möjlighet att anmäla sig till samlingarna som arrangeras av Hallands fotbollförbund. Deltagande i Hallandslag möjliggör premiering att delta i HFF:s regionala verksamhet, till exempel distriktslagsturnering och regionens läger samt till SvFF verksamhet som utvecklingsläget, regionala läger och landslagsläger.

Tölö IF:s förutsättningar stärks ytterligare med närheten till Göteborg – flera gånger utsedd till årets idrottsstad i Sverige. Här finns stor bredd och spets.

## Tölö IF

Vår förening bildades 1932 och med vårt stora antal spelare är vi en av de största fotbollsföreningarna i Halland. Sedan 1990-talet har Tölö IF utvecklats till att främst vara en ungdomsförening, med fotbollsskola och många aktiva pojk- och flicklag. Fördelningen av våra fotbollsspelare är 57% pojkar och 43% flickor.

Vi ser oss som en breddförening och vill skapa den bästa totala verksamheten för barn-, ungdoms-, dam- och herrfotboll i Kungsbacka. Föreningen arrangerar årligen Tölöcupen, Kungsbackaleken, Sommarfotbollsskola och Midsommarfirande.

Våra representationslag/seniorer spelar i Dam division 3 Halland och Herr division 2 Västra Götaland. Vi vill gärna att barn- och ungdomsspelare från föreningen utvecklas för att så småningom bilda stomme till våra junior- och seniorlag.

Vår idrottsplats Hamravallen vid E6:ans norra avfart till Kungsbacka har 5 gräsplaner och en grusplan. Vi använder oss också av Tingbergets konstgräsplan och även Lindälvsplanen vid behov.

## Föreningens uppbyggnad och samarbete

Föreningen är uppbyggd med följande lag för flickor/damer och pojkar/herrar i olika åldrar och i tillhörande sektioner och spelformer, se bilden till höger.

	Ålder	Flick/Dam	Pojk/Herr	Sektioner/spelformer
Seniorlag	Senior	Dam A	Herr A	Damsektionen och Herrsektionen
Äldre juniorlag	17-19	Dam J	Herr J U17-19	
Yngre juniorlag	15-16		U15-16	11 mot 11
Barn- och Ungdomslag	14	F14	P14	9 mot 9
	13	F13	P13	
	12	F12	P12	7 mot 7
	11	F11	P11	
	10	F10	P10	
	9	F9	P9	5 mot 5
	8	F8	P8	
7	F7	P7	3 mot 3	
Fotbollsskolan	6	F6		P6
	5	F5	P5	

Vi uppmuntrar till samarbete mellan lagen i föreningen och vill att man har nära kontakt och utbyte med lagen närmast runtomkring sig. Exempelvis kan detta ske genom träning med yngre eller äldre, eller med att lag lånar spelare av varandra till match. Detta ska i så fall vara för att man behöver fler spelare till truppen, inte för att förstärka i första hand. Ett väl fungerande samarbete mellan lagen i föreningen och att spelarna känner varandra gynnar när de blir äldre och kommer att spela tillsammans i ungdoms-, junior- och seniorlag.

Möten för ledare och medlemmar i föreningen under året är ledarupptakt i januari, årsmöte i mars, ledarmöten under sommarsäsongen och föreningsutvecklingsdag i november. Föreningens styrelse har 7–9 ledamöter/suppleanter och möts i regel varje månad.

Tölö IF har löpande kontakt med Hallands fotbollsforbund och dess kansli. Vi deltar i Dialogmöten för barn- och ungdomsfotbollen, Rådslag och Representantskap.

Tölö har anställd fotbollsutvecklare, kanslist, föreningsutvecklare samt två planskötare.

Rollen som fotbollsutvecklare innebär att vara ett stöd och bollplank för ledare på och utanför planen, som till exempel träningsplanering och uppföljning samt att vara coachande i ledarskap och inspiratör under träning. Personen i rollen kommer även genomföra utbildningar i samverkan med Hallands Fotbollförbund så att våra ungdomar ges möjlighet att utvecklas med ledare som är välutbildade och har kompetens för sitt ledaruppdrag, enligt vår Gröna tråden.

Från och med 9 mot 9-lagen har vi spelarråd – ett per lag. Syftet är att våra aktiva ungdomar ska ha ännu bättre möjligheter att föra fram sina synpunkter, påverka och vara delaktiga i lagens och föreningens fortsatta utveckling. Spelarrådet består av spelare i laget och utses av de aktiva själva. Till spelarrådet kan enskilda spelare eller grupper av aktiva vända sig om man har synpunkter, åsikter eller vill lyfta fram något som berör föreningen, laget eller lagets spelare.

Vi vill ge våra ungdomar bästa möjliga förutsättningar att utvecklas som fotbollsspelare så de väljer att spela fotboll längre upp i åldrarna. Dessutom att våra unga spelare har många äldre Tölöspelare som sina förebilder. Av den anledningen vill vi att våra spelare som tillhör seniorlagen hjälper till på ungdom- och juniorlagens träningar.

### Klubbkänsla

Som medlem i Tölö betalar man sina föreningsavgifter.

Det är viktigt att vi har samma träningskläder, overaller osv. Vi är medvetna om att vi representerar Tölö vid träning och match men även vid sidan av planen, speciellt med Tölö-kläder på oss.

Vi ställer upp för föreningen, exempelvis under kioskveckor, vid Tölöcupen, midsommarfirandet med mera. Vi tänker också på att det går att engagera sig i föreningsgemensamma roller såsom sektionsmedlem, funktionär eller i någon av kommittéerna Ekonomi, Evenemang, Sponsorer, Intäkter, Anläggning, Domare, Utbildning och Information.

### Viktigt för oss:

- Vi skall ge våra ungdomar en innehållsrik och meningsfull fritidssysselsättning
- Vi skall fostra ungdomarna till ett korrekt socialt uppträdande såväl på som utanför planen samt till att ta hänsyn och följer gemensamma regler
- Det är viktigt att både ledare och föräldrar tänker på att vi har med barn att göra och därför anpassar kraven därefter

- Skolarbetet går alltid i första hand
- Lekmomentet och det roliga skall hela tiden ha tyngdpunkten i verksamheten så att ett bestående intresse för fotboll skapas
- Vi skall ge ungdomarna en fotbollsutbildning där både individuella färdigheter som lagspel tränas.
- Vi skall erbjuda våra ungdomar möjlighet till fotbollsträning året runt. De barn som deltar i andra aktiviteter skall inte hindras att göra detta. Under fotbollens lågsäsong skall vi snarast uppmuntra barnen att ägna sig åt annan idrott, det gynnar barnens och ungdomarnas utveckling
- Vi skall ta ansvar att få barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet för att skapa förutsättningar för ett fortsatt aktivt liv
- Genom vår utbildningsplan skall vi hålla hög kvalitet på utbildningen och därmed öka möjligheterna att få fram välutbildade spelare
- Vi skall ha en verksamhet som gör det möjligt för ungdomarna att, parallellt med den aktiva tiden, utbilda sig till ledare, domare mm i klubben

#### Som ledare i Tölö IF vill vi att du:

- Följer denna Gröna tråden och föreningens policys och riktlinjer i övrigt
- Föregår med gott exempel både på och utanför planen och är lyhörd för hur andra tänker och känner
- Förstår och uppskattar att ungdomar har olika fysiska och psykiska förutsättningar att utvecklas som fotbollsspelare
- Motverkar utslagning genom att aldrig tolerera att mobbning och tråkningar förekommer
- Skapar en tolerant, öppen och uppmuntrande atmosfär bland dina spelare
- Tänker på att återkoppling skall ges i positiv anda
- Se till att bedriva en inspirerande och stimulerande fotbollsverksamhet
- Planerar och kommer alltid väl förberedd till träningar och matcher samt uppträder "Tölö-klädd"
- Se till att alla går från träningen med ett stärkt självförtroende

Det är inte den enskilda tränaren/ledaren, utan det är Tölö som avgör hur vi ska spela, tänka och uppträda, baserat på föreningens värdegrunder. Förutsatt att du som tränare och ledare i vår förening följer Gröna tråden har du mandat att inför spelare, föräldrar och andra uttrycka dig i Tölö IF:s namn, såsom exempelvis att "Tölö vill att alla skall spela lika mycket" eller att "Tölö har bestämt att 9-åringar skall träna två gånger i veckan". På så sätt får våra värderingar genomslag i föreningen och mandatet blir dessutom ett stöd till den enskilde tränaren/ledaren.

#### Laget

Fotboll är en lagsport där allas insatser betyder lika mycket. Vi måste trivas, ha roligt, känna samhörighet och ha en vilja att samarbeta för att lyckas i verksamheten.

#### Lagkänsla

När vi går ut på planen för träning eller match skall vi skapa ett engagemang och en vilja att göra vårt bästa. Går det bra i matchen och laget vinner, måste vi få känna och ge uttryck för segerglädje. Men det är viktigt att glädjen över en vunnen match inte blir till hån av en besegrad motståndare. Lika självklart som att få känna glädje vid vinst är det viktigt att vi stöttar och uppmuntrar varandra vid en motgång och får visa och känna besvikelse.

#### Vinna till varje pris, eller?

När det gäller ungdomsfotboll får vi aldrig glömma bort att verksamheten skall bygga på kamratskap, lagkänsla och "Fair Play". Tävlingshets och utslagning skall motverkas. Varje enskild spelares

personliga utveckling är viktigast. Ju högre upp i åldersgrupperna vi kommer desto mer tävlingsinriktad blir fotbollen. Vi har därför en policy/utbildningsplan för hur träning och utbildning skall ske i olika åldrar.

### Spelares tillhörighet

Vår policy är att man tillhör sin åldersklass; tränar och spelar match med medspelare i samma årskull. Vi tillåter inte att föräldrar bestämmer var det egna barnet spelar, ej heller tränare/ledare i enskilda lag. Sektionsansvariga skall vara inblandade i beslut vid eventuella enskilda fall. Vårt fokus skall vara att erbjuda stimulans och utveckling för spelarna inom laget och via samarbete med äldre och yngre lag.

### Nya spelare

Avseende nya spelare till Tölö IF så är vi anslutna till och följer Hallands FF:s övergångspolicy. Alla övergångar till och från Tölö IF görs via föreningens utsedda kontaktpersoner.

### Tränaren/Ledaren

I de yngre åldrarna är lek och lustbetonad träning viktigare än serie- och cupspel. Vi måste därför anpassa träningen till de olika åldrarna. Vi hänvisar till spelarutbildningsplanen, men kort: För att bli en bra fotbollsspelare måste teknik och bollbehandling grundläggas tidigt. Konditionsträning bör ej startas före 13–14 års ålder. Styrketräning med annat än den egna kroppstyngden skall ej förekomma alls innan 15 års ålder.

### Att tänka på vid träning:

- Låt aldrig en sjuk eller skadad spelare delta i träning. Här refererar vi till SvFF/Folksam's "Spelklar"<sup>3</sup> för råd och vård för idrottsskador
- Ställ inte högre krav än vad spelarna klarar av
- Ha en positiv attityd
- Uppmuntra och ge beröm

### Att tänka på vid match:

- Kritisera aldrig domare eller motståndare
- Låt aldrig en sjuk eller skadad spelare delta i match
- Låt spelarna turas om att vara lagkapten
- Låt spelarna prova på olika positioner i laget

### Utbildning

Vi har tur, Tölö är en mycket generös förening vad gäller utbildning! Vi uppmuntrar våra tränare, ledare och spelare att ta chansen att utbilda sig, såtillvida det jämföras med kraven för spelarnas nuvarande eller närmast kommande nivå. Det gynnar våra spelares utveckling.

### SvFFs Spelarutbildning

En spelarutbildningsplan beskriver vad en spelare bör träna på samt vilka anfalls- och försvarsmetoder som laget kan använda. Vi följer Svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan. Den beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare i åldern 6–19 år och ge möjlighet till ett livslångt lärande samt en aktiv livsstil. Syftet med planen är att öka kunskapen om fotboll genom att utgå från aktuell forskning och beprövad erfarenhet.

---

<sup>3</sup> Referens "Spelklar": [www.svenskfotboll.se/svff/spelklar/information-spelklar/](http://www.svenskfotboll.se/svff/spelklar/information-spelklar/)



Spelarutbildningsplanen ger svar på vad som ska tränas och tränarutbildningen svarar på hur det ska gå till. Spelarutbildningsplanen ska ge tips på hur långsiktigt idrottande och bästa möjliga förutsättningar för lärande skapas. Nivåindelningen är:

- Nivå 1 (6–9 år) – Fotbollsglädje
- Nivå 2 (9–12 år) – Lära för att träna
- Nivå 3 (12–16 år) – Träna för att lära
- Nivå 4 (16–19 år) – Träna för att prestera

Mer om Tränar- och spelarutbildning på Svenska fotbollsförbundets webbsida för förening och aktiva, [aktiva.svenskfotboll.se](http://aktiva.svenskfotboll.se).



#### *Föreningens utbildningsplan*

För att vi skall kunna leva upp till våra målsättningar med verksamheten krävs att våra ledare/tränare och domare utbildar sig. Ledare och domare uppmuntras att ha gått utbildningen för **Gröna kortet**. Utbildningen **Plattformen** är obligatorisk för Idrott och Hälsocertifiering och vi har även **Föreningslära, Kostlära, Nolltolerans** och **Domarutbildningen**. Vi har i Tölö IF en fin tradition av välutbildade ledare och vi uppmuntrar och stöttar ledare/tränare att utbilda sig. Perioden oktober till mars (fotbollens lågsäsong) brukar vara lämplig tid att gå på utbildning. Hallands fotbollsförbund planerar kurser under denna period. Nedan är Svenska fotbollsförbundets utbildningar, som vi ledare/tränare går på genom HFF:s försorg (se [halland.svenskfotboll.se/utbildning](http://halland.svenskfotboll.se/utbildning)):

# TRÄNARUTBILDNING I SVERIGE



Tölö arrangerar också utbildningar som vi håller internt för föreningens ledare/tränare. Till vår hjälp har vi instruktörer från bland annat Hallands fotbollsförbund, Högskolan i Halmstad, Tillslag (Eija Feodoroff), Fotboll 2000 och Coerver.

Vår utbildningsplan för tränare, ledare och spelare i Tölö IF finns i vår Hälsocertifiering, se i "Dokument" på Tölö IFs webbsida.

## Träning

### Träningsråd:

- Kom väl förberedd.
- Var tydliga med de regler som gäller för spelarna; att komma i tid, ha rätt utrustning (vattenflaska, benskydd, överdragskläder, mössa och vantar när det behövs), lyssna och visa hänsyn till sina medspelare och tränare
- Mycket spel!
- Skriv ner övningarna så att du kan visa dina kollegor före träningen vad ni skall träna på.
- Kom i god tid till träning och match.
- Bygg din träning på barns naturliga behov = rörelse, glädje, engagemang, delaktighet och förståelse. Undvik övningar där spelarna blir stående i rad och väntar på sin tur.
- Se till att alla spelarna vid varje träningstillfälle har tillgång till var sin boll.
- Ge beröm ofta, använd aldrig negativ kritik.
- Lär ut helheten och förklara övningens syfte "Varför tränar vi detta?" Få och tydliga anvisningar
- Ge utrymme till barnens fantasi. Använd frågeteknik (Guided discovery)
- Undvik att lära ut teknikövningar när utövarna är trötta eller omotiverade.
- Lär ut genom att visa.
- Anpassa träningen efter gruppens motivation och kunskapsnivå.
- Var aldrig rädd för att gå in och bryta och ändra och förtydliga en misslyckad övning och för bättre resultat. Lika viktigt är att låta en övning som fungerar bra dra över på tiden, i stället för att byta övning.
- Försök att aldrig avsluta en teknikövning med misslyckat resultat.

- Lägg in drickpauser i träningen.
- Gå från det lätta till det svåra.
- Använd alltid boll i alla övningar.
- Låt spelarna hjälpa till att samla ihop bollar och konor.

### Försök att få en positiv inställning till träning

Träningen skall handla om att UTVECKLA, UPPFOSTRA och UTBILDA våra spelare. Vi skall planera och arbeta på lång sikt för att nå bra resultat. Försök att få spelarna att förbereda sig på samma sätt inför träning som de gör inför match, med avseende på vila, kost och utrustning. Försök också att planera skolan och andra aktiviteter för att skapa utrymme till träning.

### Motivationsklimat i föreningen

Vi vill skapa en positiv idrottsmiljö. Vår strävan är att erbjuda glädje och utveckling för Kungshäckas fotbollsspelare. Vi vill bidra till att många spelar fotboll länge och blir så bra de önskar.

I Tölö IF ska spelarna och tränarna/ledarna ha lust och vilja att träna och spela. För att öka motivationen jobbar vi med förstärkning för att det ger spelaren något positivt eller för att spelaren blir av med något negativt. En spelare anser sig vara kompetent när fokus ligger på ansträngning, utveckling och lärande. Vi som tränare/ledare ska lägga merparten av vårt fokus på att återkoppla på spelarnas aktion och beteende i stället för att instruera. Det får barnen och ungdomarna att lära sig att våga prova nya saker, som ibland lyckas och ibland misslyckas. Återkoppling och förstärkning av önskat beteende skapar utveckling och lärandeprocessen fortsätter.

Då idrottsglädje, prestation och utveckling är det viktigaste, inte resultatet, skapar vi spelare som drivs av inre motivation till skillnad från yttre motivation. Inre motivation är avgörande för att på lång sikt trivas och fortsätta utvecklas.

### Tips till Tränaren:

- Bygg upp ett positivt motivationsklimat med känsla av välkomnande, acceptans och samhörighet.
- Ge barnen möjlighet att skapa goda relationer och få kompisar inom fotbollen.
- Ge barnen tid och möjlighet att etablera och vårda sociala relationer mellan sig själva och andra barn samt till vuxna.
- Låt barnen få möjlighet att uttrycka sina åsikter samt ta dessa på allvar och visa stor hänsyn till barnens perspektiv.
- Gör roliga och varierade träningar och gör matcherna lustfyllda.
- Ge barn tid för att lära färdigheterna i fotboll.
- Uppmuntra barnen att alltid göra sitt bästa efter sina egna förutsättningar, oavsett prestation eller resultat.
- Spela matcher utan resultatkrav eller överdrivna krav på prestation. Fokusera istället på att barnen ska kämpa så väl de kan utifrån sina egna förutsättningar.
- Ledarna ska lyfta fram glädjen och tona ner allvaret.
- Förstå att ledarens förhållningssätt påverkar barn olika.
- Alla barn ska vara lika mycket värda i alla situationer på och vid sidan av planen, under träning och match.
- Visa respekt för att barn har olika erfarenheter som påverkar uppfattningar och beteende.

## Domaren

Vi skiljer på föreningsdomare och förbundsdomare. Tölö som förening utbildar och tillhandahåller domare till matcher för barn och ungdomar i de yngre åldrarna. Dessa domare är ofta aktiva spelare i de yngre ungdomsåren.

Föreningens lag ska ha en domarkontakt i laget (förälder) som kommunicerar med föreningens domaransvariga och ser till att laget har domare till hemmamatcherna. Därtill ska det finnas en domarfadder per lag (förälder) som stöttar domaren/domarna på plats under match och ger henne/honom uppmuntran och stöd. Domaren försöker också göra sitt bästa.

Ha i minne: Det är tränare och ledare som leder matchen tillsammans med domare och motståndarnas ledare och tränare!

## Matchvärd på våra hemmamatcher

Vi har infört Matchvärd på våra hemmamatcher för barn- och ungdomslag, från flickor/pojkar 10 år till och med U-lagen 16 år. Detta i syfte att upprätthålla en positiv idrottsmiljö där alla ska ha roligt med fotbollen och där våra domare trivs och ges möjlighet att utvecklas i sin domarroll.

Hallands FF har beskrivning av Matchvärdens roll. Där framgår bland annat att matchvärderna ska:

- Stötta domaren innan, under och efter match
- Agera mot beteende som inte är förenligt med nolltoleransen

Trevligt också att ta emot domare och motståndarlag innan match och presentera sig, samt informera om att du finns på plats under hela matchen och efteråt.



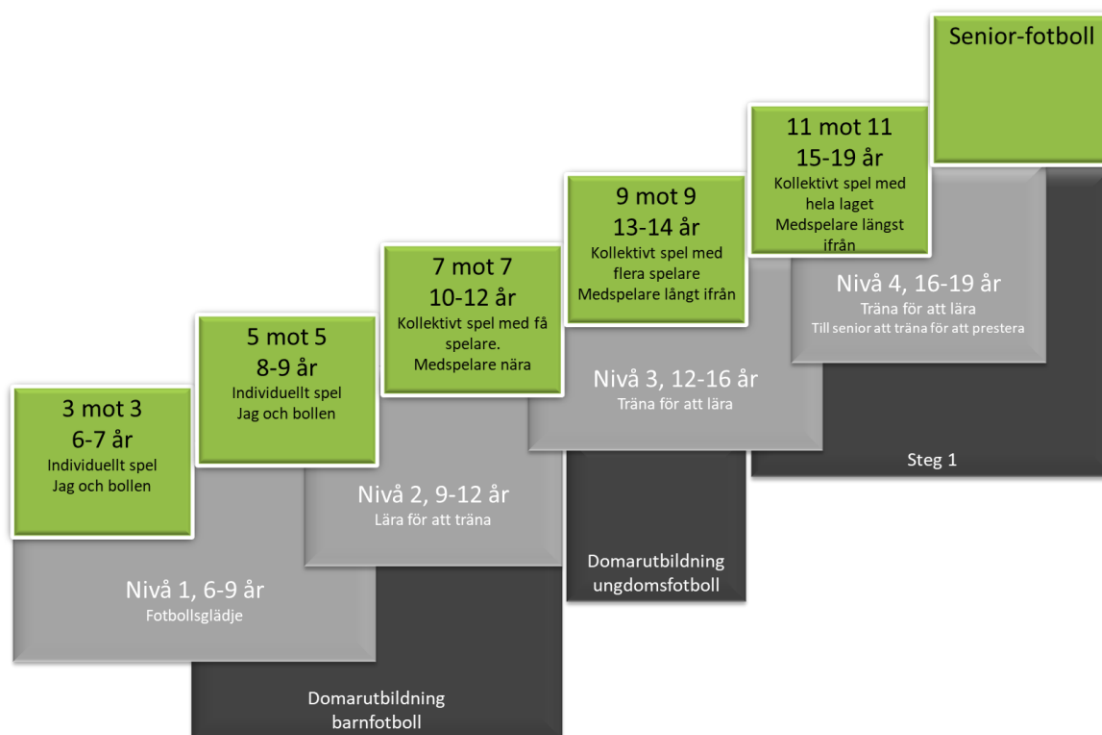
## Vi är en Hälsocertifierad fotbollsförening

Vår fotbollsförening är Hälsocertifierad – en central del i Tölös verksamhet. Det ställer krav vi årligen ska uppfylla. Det ger riktlinjer på hur vi ska förhålla oss till fysiskt och psykiskt våld (nolltolerans), alkohol, droger, jämställdhet och mångfald, demokrati och delaktighet samt utbildning. Att vi uppfyller att vara en Hälsocertifierad förening ger oss inte bara en väl fungerande verksamhet med ordning och reda där vi trivs, utan även ekonomiskt tillskott i form av bidrag från kommunen.

Dokument kring vår Hälsocertifiering finns på vår webbsida [www.toloif.se](http://www.toloif.se) i mappen Hälsocertifiering under "Dokument".

## Nationella spelformer

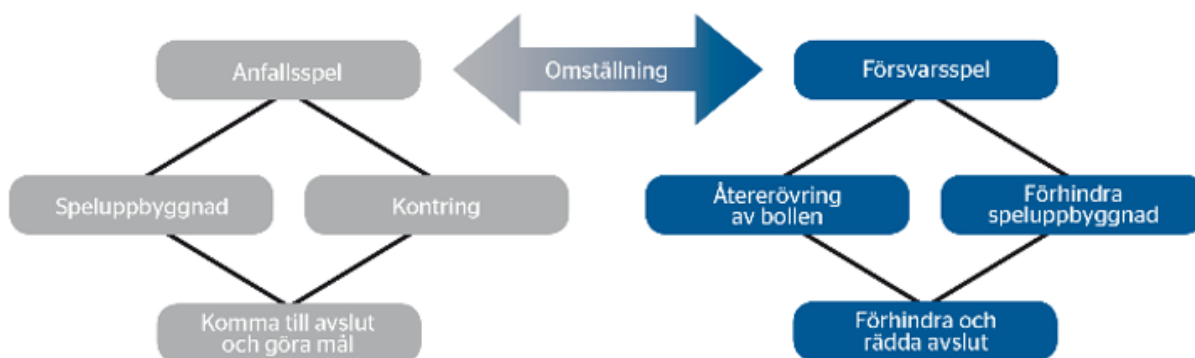
Tölö IF följer Nationella spelformer och det är del i vår gemensamma modell. Strävan är att spela i den spelformen man för tillfället befinner sig då det är en viktig del i lärandet och ger stegvis utmaningar. Fokusera där laget befinner sig och fokusera på uppgifter och förbättringar långsiktigt.



### Spelets skeden

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och spelet går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål.

Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar.



Anfallsspelet delas upp i **speluppbyggnad** och **kontring** vilka båda syftar till att ta sig till skedet **komma till avslut och göra mål**.

Försvarsspelet delas upp i att **förhindra speluppbyggnad**, **återerövring** och **förhindra och rädda avslut**. Alla försvarsskeden går ut på att ta bollen där förhindra speluppbyggnad och återerövring annars kan leda till att laget tvingas övergå till skedet förhindra och rädda avslut. Denna uppdelning kallas för spelets skeden och blir succesivt tydligare i spelet ju äldre spelarna är.

I spelarutbildningsplanen har SvFF valt att introducera samtliga skeden först i spelformen 7 mot 7. I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skederna färre för att spelet ska vara enklare att förstå – det kan vara svårt för unga spelare att skilja mellan exempelvis kontring och speluppbyggnad.

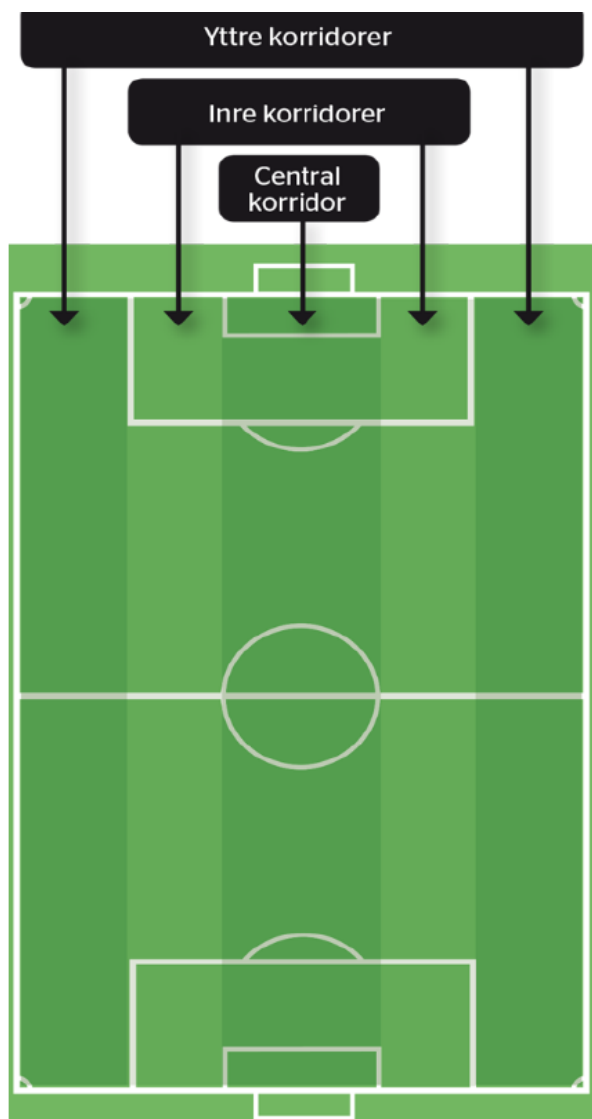
Tölö IF följer SvFF och HFF:s utbildningsplattform. Tränarna och spelarna utvecklas tillsammans genom uppgiftsorienterat fokus. Dagliga exempel i spelets skeden att använda kring fotbollen:

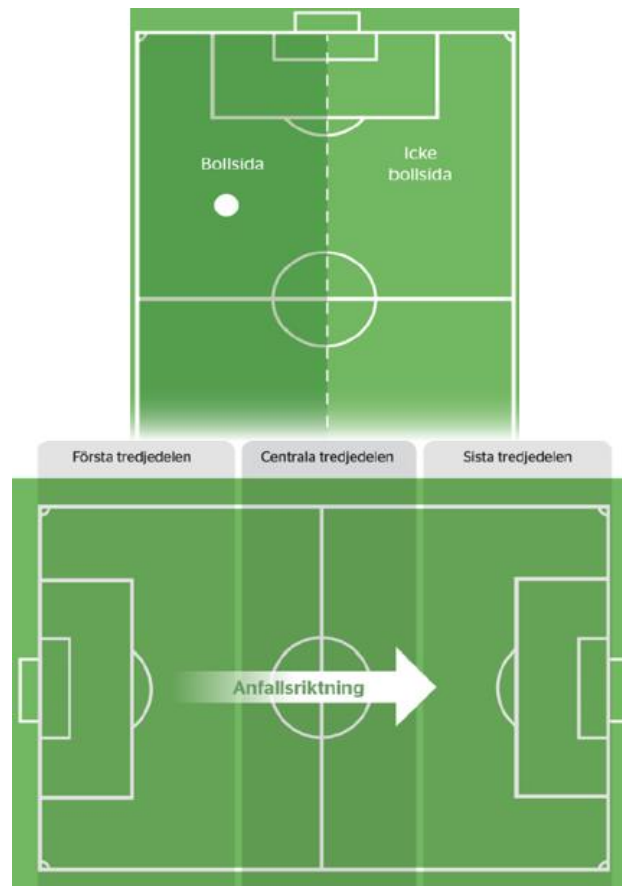
- Spelformen arbeta i den aktuella spelform ni befinner er
- Matchen uppgiftsorienterat utifrån specifikt skede
- Träningen bryta ut och fokusera specifikt skede med progression
- Föräldramötet Förklarar och stöttar långsiktig progression och utbildning

### Gemensamt språk i modellen

Nedan är ett par bilder som innehåller det gemensamma språk vi använder i vår modell. Det är exempel som används från 7 mot 7 och äldre. Vi vill påvisa vikten av att det gynnar våra spelare att vi använder ett gemensamt språk i vår spelarutbildning.

Lag X är i speluppbyggnad med bollinnehav (högerbacken). Utgångsytan är närmast lag X:s målvakt och backlinje. Mellan och bakom motståndarlaget O:s lagdelar finns spelyta 1, 2 och 3.





### Golden Zone:

här görs flest mål och oftast på ett tillslag

### Assist Zone:

Här görs flest assist



## Hur vi i Tölö IF tränar och spelar

Vi inför en Spelarutvecklingsplan som vår fotbollsutvecklare ansvarar över. Denna plan är ett parallellt dokument till Gröna tråden som ska komplettera med hur vi vill spela fotboll i vår förening. Våra spelare ska lära sig hur vi vill att Tölö-lagen genomgående ska spela.

### Träningsmoment

Ett normalt träningspass varar i 60–90 minuter och uppdelas i följande moment:

#### Uppvärmning

Behövs för att få igång cirkulation och uppnå en gynnsam temperatur i muskeln. Avsikten är att förbereda kroppen för hårdare aktivitet och undvika skador. Bollen bör vara med så mycket som möjligt. Genomför gärna ADR – Aktiv Dynamisk Rörelse under uppvärmning inför träning och match. Ingen statisk stretchning, där vi stannar i ytterlägena, före träning eller match.

#### Teknikträning

Under barn och uppväxtåren är det lätt att lära in nya rörelser och färdigheter. En särskilt gynnsam period är mellan 8–12 år. Mycket stor del av träningstiden just i dessa åldrar bör därför ägnas åt teknik. Självklart måste vi även i fortsättningen träna teknik, men nu i ett högre tempo och genom stegring av svårighetsgraden på övningarna.

#### Spelträning

Innefattar spel, smålagsspel och spelmoment. I denna form av träning måste spelaren tillämpa och utnyttja sina tekniska och taktiska kunskaper. Träningen ger stora möjligheter att lära spelarna spelets grundförutsättningar. Genom styrningar i spelet får man spelarna att i spelträningen använda och öva på något speciellt moment. Barn har också roligt genom att spela smålagsspel. Spelformen ger stora möjligheter att dribbla och göra mål vilket motiverar ytterligare.

#### Töjning/Stretchning

Töjning/Stretchning syftar till att öka och bibehålla den naturliga rörlighet som finns hos barn och ungdomar. Det skall ske genom aktiv dynamisk rörelse, ADR, där vi gungar mjukt ut mot ledens ytterläge och direkt gungar tillbaka. I de yngre åldrarna räcker det med stretchning efteråt, mest för att lära in ett beteende de har nytta av när de blir äldre. Högre upp i åldrarna görs träningen mer speciell för att förbättra rörelseomfånget i de leder som är mest utsatta i fotboll. Stretching är också mycket viktig för att förebygga skador.

### Träningsexempel

Spelövning: Utgår från spelets skeden

Färdighetsövning: Utgår från fotbollsaktionen

### Målvaktsträning

Målvakter har stor betydelse för laget. Vi vill utbilda moderna målvakter som är delaktiga i speluppbyggnaden. Målvakten ska delta i spelet och vi lägger upp träningar där målvakten tränas utefter samma förutsättningar som övriga spelare. Vi tränar matchlikt då målvakt och utespelare tillsammans förhindrar och räddar avslut.





Att våra spelare får en positiv upplevelse av rollen och en kontinuerlig utveckling som målvakt kan betyda att de gärna vill fortsätta stå under barn- och ungdomsåren, och att allt fler fortsätter hela vägen till junior- och seniorspel. Genom att vi ledare utbildar oss i målvaktsspelet får vi ökad förståelse för rollen och kan träna våra målvakter i spel och teknik med övningar och träningspass. Utse en målvaktstränare i laget. Svenska Fotbollsforbundet utbildning Målvaktstränarutbildning C är ett bra steg in i målvaktsträning för våra ledare.

### Skadeförebyggande träning

Vi vill ha hela och friska spelare. För att förhindra skador har FIFA tagit fram programmet FIFA 11 + Kids<sup>4</sup> för barn och ungdomar mellan 7–14 år med koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar. Dessa kan integreras i fotbollsträningen, gärna i början, och har visat sig reducera de vanligaste skadorna med 30–50 procent om de används minst 2 gånger i veckan. Nyckelprincipen: lite men ofta.



### Knäkontroll

För att förebygga knäskador förespråkar vi att lagen tar för vana att spelarna tränar sina knän och bålmskulatur. Knäkontroll är ett program för träning av knä och bål som rätt använt minskar risken för främre korsbandsskador med 64%<sup>5</sup>. Webbplatsen "Knäkontroll" på adressen [knakontroll.se](http://knakontroll.se) vänder sig primärt till fotbollstränare. Använd dig av övningarna i lagets träning. Även du som själv är spelare har nytta av övningarna för att kunna träna på egen hand.

### Proportionerna mellan träning och matcher

Att spela match är självklart något som alla spelare ser fram emot. Träningen skall dock vara den dominerande delen eftersom den ger våra spelare möjlighet att förbättra sina kunskaper och därmed skapa en fast grund för sitt fotbollsutövande. Matchen kan i sin tur fungera som en slags utvärdering av det spelaren har lärt sig under träningarna. Antalet tränings- och matchtillfällen bör variera beroende på spelarens ålder. Vi måste ge spelaren en chans att återhämta sig fysiskt såväl som psykiskt mellan matcherna. Antalet träningar bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher. Sträva efter att alltid ha minst två träningar mellan matcherna.

### 5–7 år

Fotbollsskolan, det är här det startar. 3 mot 3. Kungsbäckaleken (sammandrag i Kungsbäck). Cuper lokalt; Picnic-bollen och Tölöcupen.

<sup>4</sup> Referens "FIFA 11 + Kids" <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/3-mot-3-ny/traning/fifa-11-kids/>

<sup>5</sup> Referens "Flickors knäskador kartlagda" [fogis.se/arkiv/tidigare/svensk-fotboll/2011/01/flickors-knaskador-kartlagda](http://fogis.se/arkiv/tidigare/svensk-fotboll/2011/01/flickors-knaskador-kartlagda)

### Träning

Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former och att lära sig fungera i grupp.

### Omfattning

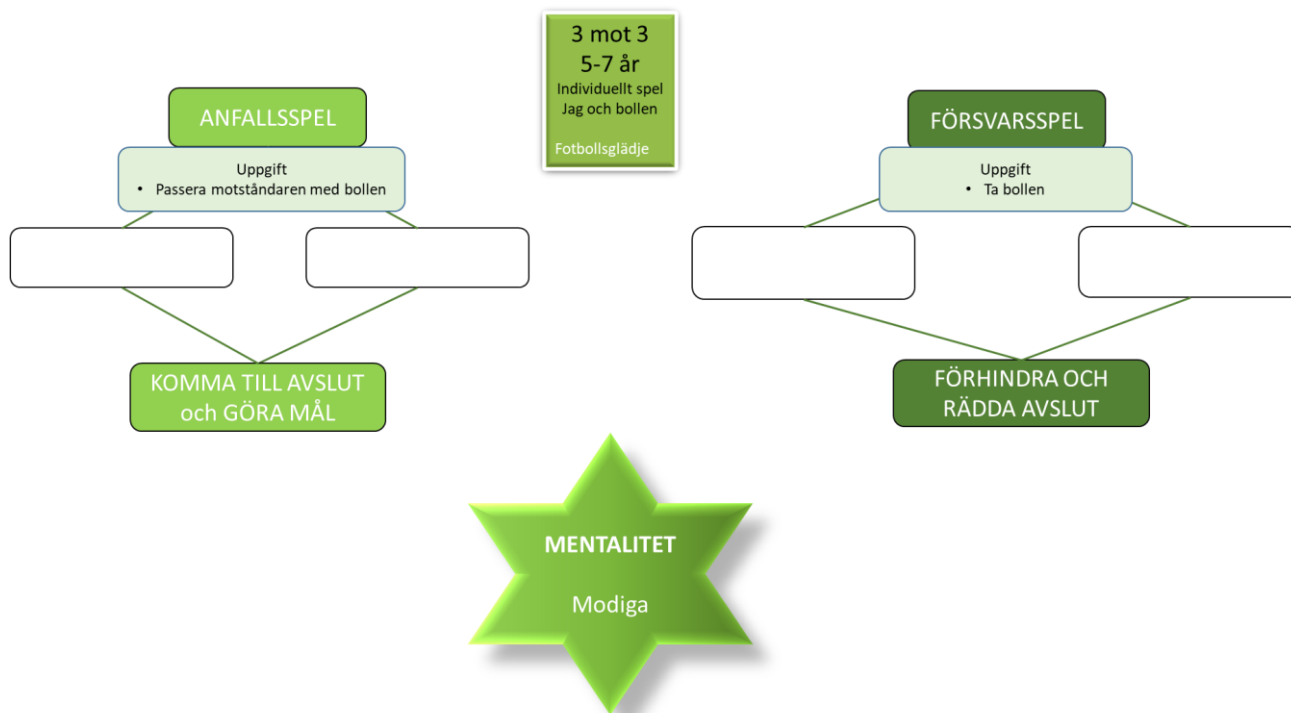
Fotbollsskola på fredagar, utomhusträning en gång i veckan. Inomhusträning en gång i veckan under vinterhalvåret.

### Teknik

- Koordination, rörelse, motorik
- Löpa med boll
- Stanna bollen
- Vända med bollen
- Tillslag, passa till medspelare, skott
- Lekar med boll
- Smålagsspel, alla rör bollen mer

### Hur?

- Mycket lekar och stafetter
- Övningar i smågrupper så alla får mycket bollkontakt



### 8–9 år

5 mot 5. Kungsbäckaleken (sammandrag i Kungsbäck). Cuper lokalt såsom Tölöcupen, Lerkilscupen och Åsacupen. Ev endagars träningsläger lokalt.

### Träning

Det viktigaste är att ha roligt med en fotboll under lekfulla former och att lära sig fungera i grupp. Grundläggande regelkunskap. All träning är anfallsinriktad, i denna ålder tränar vi inte på försvarsspel.

## Omfattning

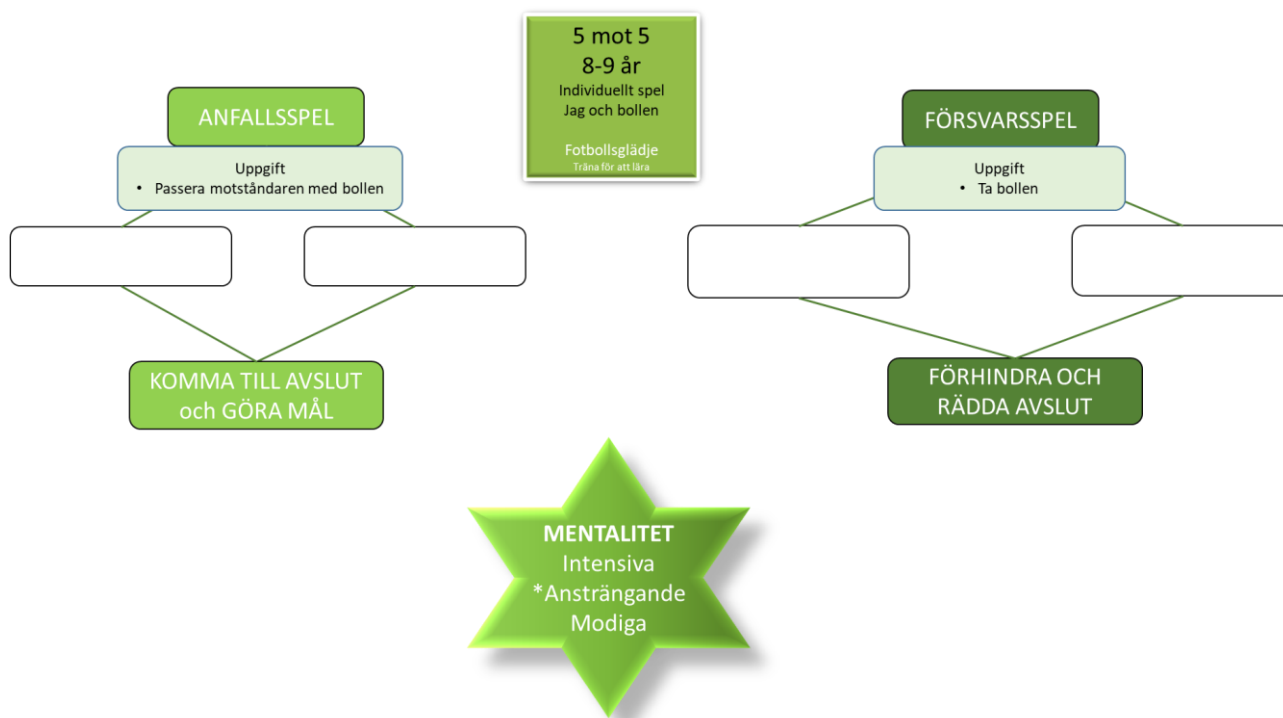
Utomhusträning en-två gånger i veckan. Konstgräs-/Inomhusträning en gång i veckan under vinterhalvåret.

## Teknik

Löpa med boll  
Stanna bollen  
Vända med bollen  
Tillslag, passa till medspelare, skott  
Lekar med boll  
Smålagsspel, alla rör bollen mer

## Hur?

Mycket lekar och stafetter  
Övningar i smågrupper så alla får mycket bollkontakt



\*) Ansträngande = Beteende, exempelvis att våga utmana men vid bolltapp att man är först att försöka erövra boll. Uppmuntra ansträngning

## 10–12 år

7 mot 7. Poolspel/Seriespel - matcher utan tabeller mot lag i kommunen. Cuper lokalt/regionalt såsom Tölöcupen, Åsacupen och Ö-bollen. Träningsläger lokalt.

## Träning

Fortfarande ska leken och glädjen att leka med en fotboll sättas i centrum. Vi skall få spelarna att utveckla sin spelförståelse, att tänka fotboll på rätt sätt. Teknikträningen skall fortfarande ha högsta prioritet. Vi skall ha en allsidig träning där vi också jobbar med våra "svaga" sidor som fotbollsspelare. Smålagsspel och teknikträning ska dominera träningen. Spelare som har intresse av att delta i målvaktsträning vid vissa träningspass ska ges den möjligheten.

## Omfattning

Utomhusträning två gånger i veckan. Konstgräs-/inomhusträning en-två gånger i veckan under vinterhalvåret.

## Teknik

Finter, passaningsfint och skottfint  
 Bollkontroll (driva, dribbla)  
 Skott (bredsida och vristskott)  
 Smålagsspel  
 Passningsspel med båda fötterna  
 Bollmottagning med båda fötterna  
 Nicka stillastående  
 Inkast

## Anfallsspel

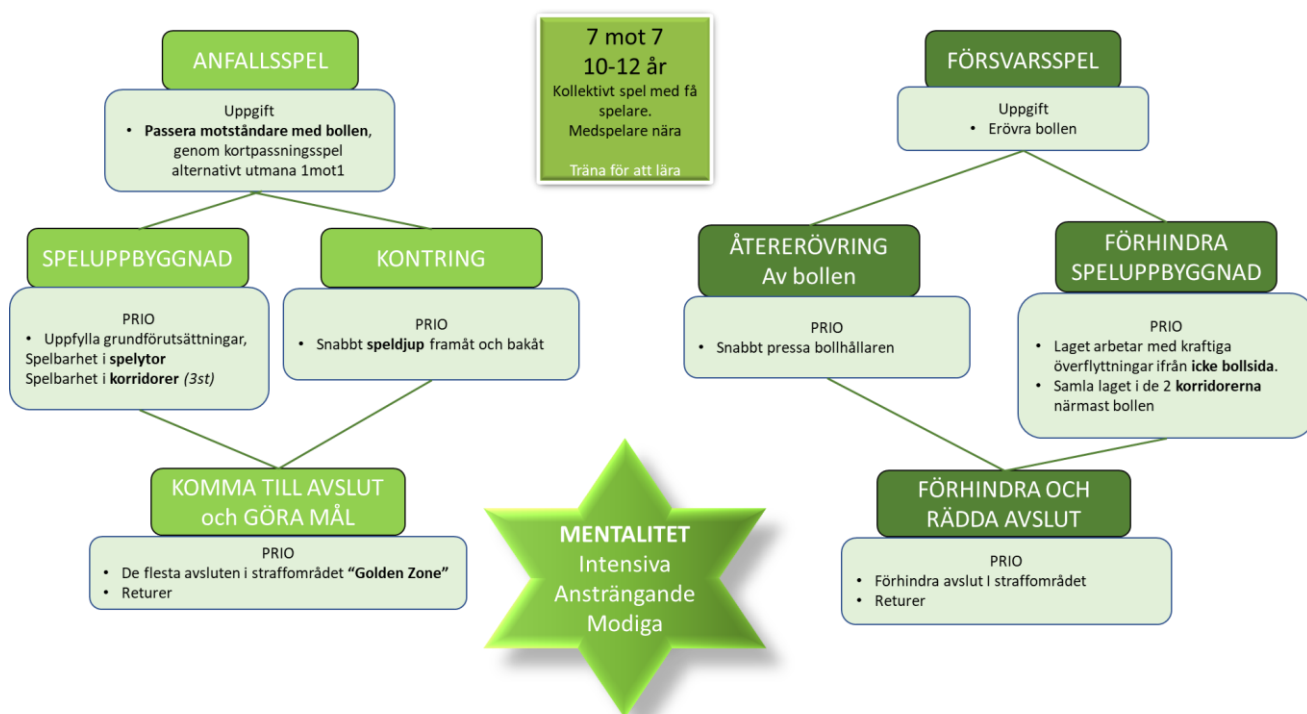
Passningsskugga – att göra sig spelbar

## Försvarsspel

I denna ålder tränar vi inte på försvarsspel

## Hur?

Teknikträning  
 Två och två eller i smågrupper  
 Smålagsspel  
 Lekar och stafetter  
 Viktigt att börja prata i spelet



## 13–14 år

9 mot 9. Seriespel i Halland. Cuper regionalt såsom Skadevi cup och Eskilscupen. Träningsläger lokalt/regionalt.

### Träning

I denna ålder ska spelarnas tekniska och taktiska färdigheter förbättras ytterligare. Spelförståelsen behöver fortsätta utvecklas (till exempel börjar offsideregeln tillämpas). Tempot på träning och matcher höjs. Snabbhet i tanke och aktion förbättras. Kraven på kvalitet, användning av båda fötterna etc. höjs. Spelarnas kreativitet kan ha särskilt fokus.

### Omfattning

Utomhusträning två-tre gånger i veckan. Konstgrästräning (ev även inomhus) en-två gånger i veckan vintertid. Livsföring med allsidig kost, rejäl sömn och goda levnadsvanor introduceras (om det inte gjorts tidigare).

Ungdomslag med spelare som är 13 år och yngre (upp till och med mellanstadieåldern i skolan) skall erbjudas träningstider som senast slutar 20:00.

### Teknik

- Finter – utöka antalet finter med till exempel kroppsfint och överstegsfint
- Driva bollen i hög fart med riktningsförändring
- Skott – nu även i fart och på volley
- Passningsspel med båda fötterna – lägg till längre vristpassningar och med utsidan
- Bollmottagning - även med lår och bröst
- Nicka – med precision och kraft, både anfalls- och försvarsnickar
- Vändning – olika typer av vändningar

### Anfallsspel

- Passningsskugga
- Spelavstånd, spelbredd och speldjup
- Väggspel
- Passning i djupled på fri yta
- Fortsätta utveckla grundförutsättningarna – spelbredd, spelavstånd och speldjup
- Tillbakaspel och understöd
- Vända spelet
- Överlämning, överlappning, v-löpningar
- Inlägg, fasta situationer

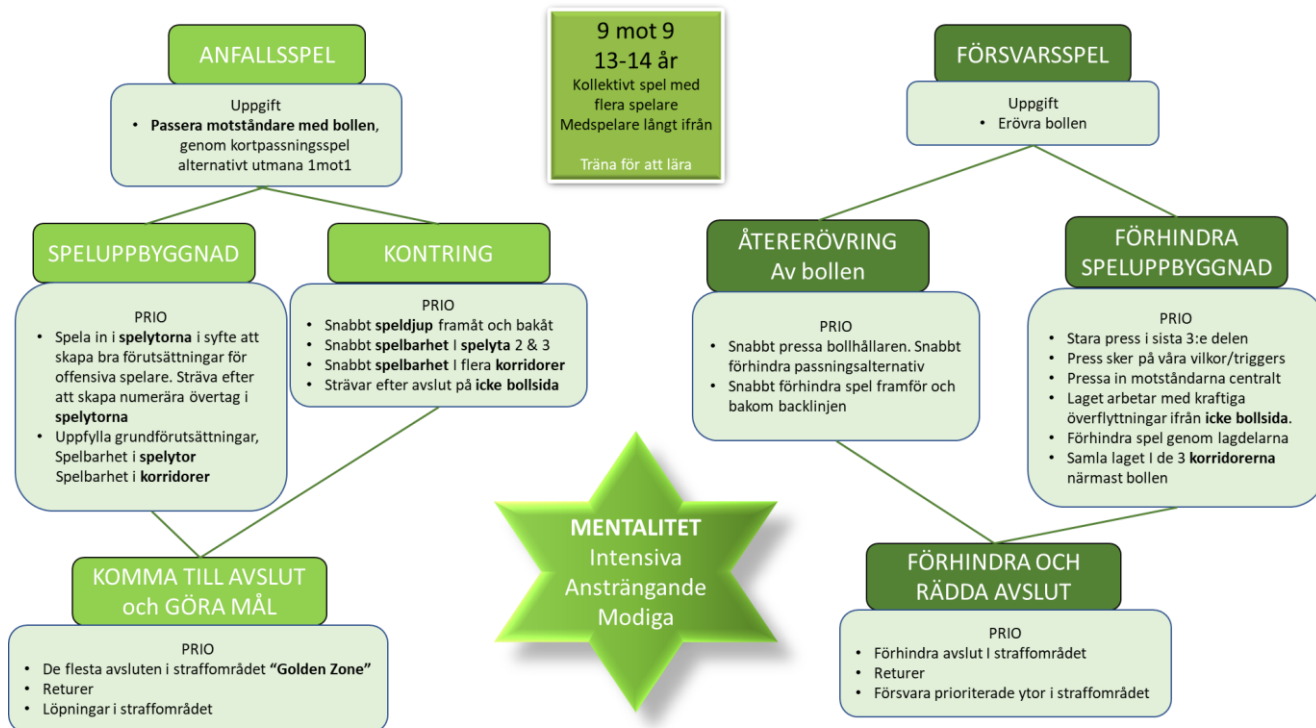
### Försvarsspel

- Försvarssida
- Markering
- Grunderna i press, understöd, täckning, överflyttning, zon-markering och man-man-markering tas upp

### Hur?

- Teknikträning, individuellt och i smågrupper
- Spelövningar
- Smålagsspel
- Spelmomentsövningar
- Snabbhetsträning, gärna med boll

Spel med tillslagsbegränsning  
Speciell målvaktsträning  
Hjelpansspel



## 15–19 år

11 mot 11. Seriespel och DM – distriktsmästerskap i Halland. Cuper regionalt/nationellt. Träningsläger lokalt/regionalt/nationellt.

Spelare erbjuds att utbilda sig till domare.

### Träning

Här utökas tempot ytterligare på träning och matcher och ställer där med ännu högre krav på spelarnas inställning och intresse att förbättra sig som fotbollsspelare. Spelarnas kreativitet och spelförståelse skall särskilt utvecklas. Spelarna ska här på ett bra sätt skolas in i 11 mot 11-fotbollen. De skall ha fått utbildning på olika platser i laget, men nu börjar inriktning på specialisering ske; målvakt, backlinje, mittfält och topp.

### Omfattning

Utomhusträning två-tre pass i veckan. Konstgrässträning två gånger i veckan vintertid. Ev inomhusträning. Livsföring med allsidig kost, rejäl sömn och goda levnadsvanor.

### Teknik

Repetering av tidigare moment – nu med ännu högre krav på kvalitet, tempo och användning av båda fötterna

Crossbollar – viktigt med bra precision och tillslag på boll vid längre passningar

Nicka – nu med upphopp, både anfalls- och försvarsnickar

## Anfallsspel

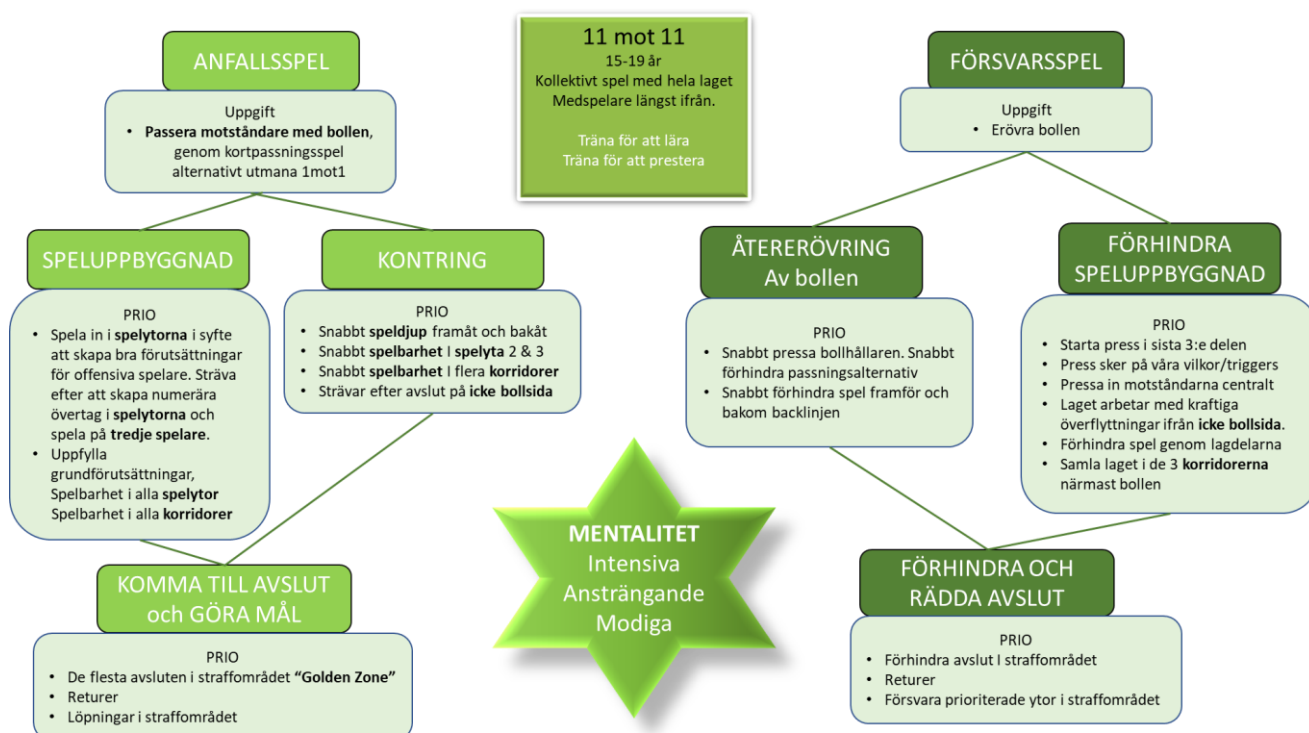
Fortsätta utveckla grund förutsättningarna – spelbredd, spelavstånd och speldjup  
Spelet utan boll

## Försvarsspel

Försvarssida och markering skall fungera utan problem  
Press, understöd  
Täckning, överflyttning  
Zon-markering och man-man-markering

## Hur?

Teknikträning, individuellt och i smågrupper  
Smålagsspel  
Spelövningar  
Spelmomentsövningar  
Hjelpansspel  
Spel med tillslagsbegränsning  
Speciell målvaktsträning



## Nivåanpassning

Så här definierar vi toppning och nivåanpassning:

**Toppning** är att på någons bekostnad skapa en tillfällig och kortsiktig framgång, exempelvis att vinna den enskilda matchen eller cupen.

**Nivåanpassning** är att utifrån grupp och individ anpassa verksamheten så att utvecklingen för varje enskild spelare blir optimal genom tillräcklig men inte överdriven utmaning. Varje spelare ska utvecklas på sin nivå.

Svenska fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan klargör att framgång i första hand mäts i spelarutveckling och inte i matchresultat. Vi tror på det. Vi tror också att glädje och långsiktig utveckling varken tillskrivs lag som ständigt vinner, eller lag som ständigt förlorar, utan lag som ofta spelar jämna matcher. Därmed tror vi på nivåanpassning; att hitta tillräcklig men inte överdriven utmaning. Det gynnar individen och laget, i strävan efter utvecklingsutrymme på den nivå den enskilda spelaren och laget är för närvarande.

- Därför kan nivåanpassning ske på träning i olika typer av övningar. (En spelare som ständigt lyckas blir inte utmanad, utvecklas inte och kan tröttna. En spelare som sällan lyckas misströstar och kan tröttna. Sträva därmed efter att hitta rätt utmaning för alla)
- Därför ska ledare för en stor spelartrupp anmäla lag i olika serier, med varierad nivå. (Tidigare klass 1, 2, 3, numera divisioner, indelade på hela distriktet eller geografiskt)
- Därför ska våra ledare i föreningen samarbeta och ha utbyte av spelare mellan lagen. Spelare ska kunna erbjudas utmaning och utveckling på sin nivå.

Första gången ledare/tränare i vår förening har rätt att ta ut det starkaste laget för dagen är från året spelarna fyller 15 år.

### Laguttagning – policy för våra lag med spelare upp till och med 14 års ålder

Vi vill att våra barn- och ungdomsspelare kommer till träningarna och är engagerade där; vill göra sitt bästa. Vi är nämligen övertygade om att vi bygger glädje och utveckling av att vara tillsammans, träna och utvecklas ihop. Träning ger färdighet – individuellt och för laget.

Träningsflit och engagemang skall premieras vid urval till match och cup. Våra ledare har rätt att titta på träningsnärvaro vid uttagningar, då antalet spelare är fler än vad som ryms för respektive aktivitet – max antal spelare per anmält lag.

Cuper, särskilt med övernattnings, är ofta spelarnas höjdpunkter under en säsong – roliga både på och utanför planen. Här ska ledarna tänka på att erbjuda så många spelare det går möjlighet att få åka med tillsammans. Anmäl hellre ett extra lag till cupen i stället för att behöva tacka nej till spelare som tvingas stanna hemma. Cuper utvecklar lag- och föreningsgemenskapen mycket, vilket vi ska dra nytta av.

Träningsnärvaro under högsäsong är den som skall räknas in, alltså från 1 april till och med sista september. Därefter uppmuntras våra barn- och ungdomsspelare att prioritera sina vinteridrotter, varav träningsnärvaro för fotboll under lågsäsong blir missvisande.

Kallelser för laguttagning skickas ut på e-mail via SportAdmin och på dess medlemsapp för mobiler.

Tips: ha notiser påslagna för mobil-appen så ser man på det sättet när nya kallelser kommer. Ej besvarad kallelse på utsatt tid ger ledare rätt att kalla nästa spelare på listan i stället.

### Respekt och Fair play

Tölö IF har ett gott rykte som vi ska vara stolta över och vårda. Vi följer därmed följande:

- Vi gör vårt bästa för att ha kul, spela bra fotboll och utvecklas – för respekten för laget och för oss själva.



- Vi sköter oss och visar respekt för varandra, motståndarna och domaren.
- Vi kämpar och spelar juste, fysisk fotboll. Vi vill inte själva bli skadade och vill inte heller skada motståndaren. Vi ber motståndarspelaren om ursäkt om denne har gjort illa sig.
- Fotboll följer regler. Eventuella synpunkter på domslut ges av ledare, ingen annan.
- Vi tackar motspelare, ledare, domare och publik efter matchen.
- Vi firar våra segrar. Vi hånar inte andra, utan tackar för motståndet. Vi tar vinster och förluster tillsammans som ett lag.
- Vi gör rätt för oss och sköter oss. Vi samlar ihop våra grejer och lämnar minst lika snyggt efter oss som när vi kom.
- Vi håller reda på och är rädda om våra egna och föreningens/andras saker.
- Vi visar den respekt och spelar det fair play som vi själva vill bli bemötta med. För att det kommer att stärka vårt goda rykte.

### Resultatredovisning på webben och i sociala medier

Svenska fotbollsförbundet menar att utveckling och prestation är överordnat resultatet. Det ligger i linje med hur vi ser på det. Som följd av detta redovisar våra lag till och med 12 år inga resultat på hemsidor eller på andra sociala medier.

Föreningens policydokument finns på vår webbsida [www.toloif.se](http://www.toloif.se) i mappen Policydokument under "Dokument".

### Tips till Föräldrar

Föräldrar skall heja och stötta. Föräldrar skall inte instruera och coacha, den rollen har tränarna/ledarna, för tydligheten mot spelarnas skull.

När det gäller barns idrottande finns det bra riktlinjer för föräldrar. Om barnet själv får bestämma skulle kanske hans eller hennes riktlinjer se ut så här<sup>6</sup>:

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.
- Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte i morgon, och jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden.
- Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt.
- Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på mig
- Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, när det är bra att värma upp, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet.
- Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig.
- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.
- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.
- Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till ett VM ändå...
- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

---

<sup>6</sup> Enligt boken "Idrottens karriärövergångar", Bengtsson & Fallby, 2011, SISU Idrottsböcker.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där. Inklusivt mig.
- Hjälpt alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man långt.
- Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck, och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match eller tävlar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.
- Ge inte tekniska eller taktiska råd till mig när det är tävling (helst inte annars heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig.

## Avslutning

Med detta har vi beskrivit Tölö IF:s Gröna tråden som vi håller oss till för att skapa **Glädje och utveckling för Kungsbäckas fotbollsspelare. Genom samarbete.** Mycket kan sammanfattas med budskapet på de skyltar om barn- och ungdomsidrott som sitter uppsatta på vår idrottsplats:



## Källor

Tölö IF:s dokument och policys, se [www.toloif.se](http://www.toloif.se)

Fotbollens spela lek och lär, Svenska Fotbollsforbundet

Svenska Fotbollsforbundets Spelarutbildningsplan

Hallands fotbollsforbunds dokumentation samt kontakter

Johan Fallby, Idrottspsykologisk radgivare

Riktlinjer for barn- och ungdomsfotbollen i Halland, Hallands Fotbollforbund

Rasmus Wallin-Tornberg, Idrottspsykolog, Tränarutbildare i beteendevetenskap på Svenska Fotbollforbundet

Idrott och Kunskap – forskning och utveckling inom idrotten (tidskrift)

Idrottens himmel och helvete (Utbildningsradion, UR Skola)

## Dokumenthistorik

Utgåva 6 (denna): Tillagt att vi från och med 9 mot 9-lagen har spelarråd, att vi anställt en Fotbollsutvecklare på heltid samt att vi för in Spelarutvecklingsplan i vår verksamhet. Även justerat träningsomfattning 8–9 år/5 mot 5 samt strukit ”Erövra boll inom 2-4 sek” för Försvarsspel – Återerövring av bollen

Utgåva 5, gäller fr o m februari 2023. Uppdateringar om tränarutbildningar i RF/SISU och SvFF:s regi enligt den nya utbildningsplattformen som gäller för Sverige, distriktslagsverksamheten samt om Tölö IF:s organisation, ungdomars träningstider och våra representationslag.

Utgåva 4, gäller fr o m april 2021. Stycken med Utbildningsansvarig, Sportchef och Fotbollsutskott tillagda. Språkjusteringar till ”3 mot 3”, ”5 mot 5” etc. Kapitlet ”Nationella spelformer” inkl Spelets skeden och gemensamt språk tillagt. Kapitlet ”Hur vi i Tölö IF tränar och spelar” utvecklat med gemensam modell, bilder m m. Avsnitt för Målvaktsträning, Skadeförebyggande träning och Knäkontroll tillagda. Bilaga ”Inbjudan till seriespel för barn och ungdomsfotboll Halland” tillagd, ”Tävlingsinformation Divisionsspel 2018 i Halland” borttagen.

Utgåva 3, gäller fr o m september 2018. Avsnittet Tölö IF uppdaterat, bl a föreningens uppbyggnad och samarbete. Matchvärd på våra hemmamatcher tillagd. Policy för laguttagning infogad och utvecklad. Definitioner och policy för nivåanpassning tillagd. Bilaga Tävlingsinformation Divisionsspel 2018 i Halland tillagd.

Utgåva 2, gäller från och med april 2017. Stycket ”Spelares tillhörighet” liksom bilaga ”Riktlinjer för barn- och ungdomsfotbollen i Halland” är tillagda.

Utgåva 1, gäller från och med januari 2017.