



GRÖNA VÄGEN

UNGDOMSPOLICY

IK BRAGE



Välkommen till IK Brage och Gröna vägen

Vi i IK Brage är väldigt stolta över vår ungdomsverksamhet och den plattform vi byggt upp under flera decennier i Borlänge. Verksamheten bygger på att ge individen möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar för att bli så bra som möjligt. För att nå dit krävs förståelse för att det inte finns några genvägar, vägen till eliten och en livslång relation till fotbollen börjar redan som ung fotbollsspelare.

Kvalitet och glädje ska vara nyckelord i arbetet med våra blivande elitspelare. Varje aktivitet eller sammankomst i föreningens regi ska utmytna i ett lärande. Vid utbildning av unga spelare ska individens hela utveckling beaktas. Alla ungdomar utvecklas individuellt och man bör ta hänsyn till detta när personliga och fotbollsmässiga egenskaper ska utvärderas. Förmågan att driva och utveckla sig själv mot uppsatta mål och engagemanget för uppgiften är egenskaper som prioriteras i urvalet av spelare och instruktörer/ledare i IK Brage

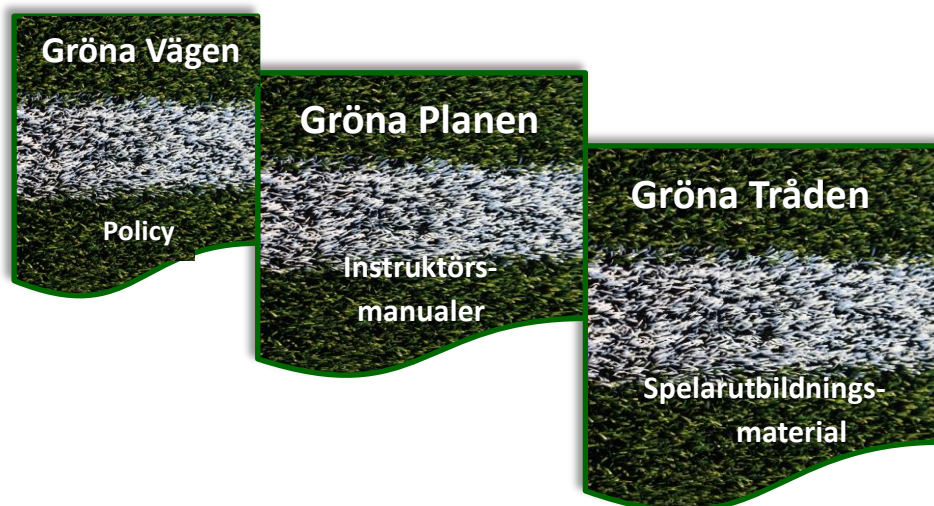
Vår strävan är att ha välutbildade ledare med ett stort personligt engagemang som kan säkerställa att våra spelare utbildas på absolut bästa sätt. Vi arbetar med kvalitetssäkring av vår utbildningsmodell genom att tillsätta chefstränare för varje nivå i akademien. Chefstränarnas uppgift är att säkerställa att verksamheten drivs i linje med de ramar som föreningen har satt upp för utbildningsplanen. Chefstränare ungdom Masugnen ansvarar för åldersgruppen 6-12 år, chefstränare ungdom Stålverket ansvarar för 13-16 år och chefstränare i Valsverket ansvarar för åldersgruppen 17-19 år. Vi driver även en internutbildning för våra ledare så att den valda spel- och utbildningsmodellen får en fast förankring och genomsyrar hela verksamheten. IK Brage värnar om kontinuitet och långsiktigt perspektiv både med våra spelare och ledare.

Den valda spelmodellen/arbetssättet ska ge förutsättningar för att bedriva ett offensivt och attraktivt spel i spelets alla skeden, där passnings- och kombinationsspel prioriteras utan att ge avkall på effektiviteten.

Gröna Vägen är det dokument som ska ge spelare, föräldrar, sponsorer och andra fotbollsintresserade information om hur vi arbetar med tankar, värdegrund, visioner och målsättningar inom IK Brages ungdomsfotboll. Dokumentet beskriver de stora dragen i vår utbildningsplan medan detaljerna finns samlade i vår instruktörsmanual *Gröna Planen*. Spelarutbildningsmaterialet för respektive åldersgrupp och arbetsområde har sammanställts i *Gröna Tråden*.

Gröna Vägen finns att tillgå för allmänheten på IK Brages hemsida.

IK Brages redskap för utbildning av fotbollsspelare



Gröna vägen

IK Brages policy för hur barn- och ungdomsfotboll skall bedrivas i föreningen. Den representerar förenings grundvärderingar och genomsyrar allt som görs i föreningens namn.

Gröna planen

IK Brages instruktörsmanualer för utbildning av fotbollsspelare. Manualerna skall säkerställa att spelaren får en stringent och kvalitetssäkrad utbildning under hela sin tid inom IK Brage.

Gröna tråden

IK Brages spelarutbildningsmaterial är för spelare som utbildas av IK Brage. De olika trådarna innehåller kunskap som spelaren behöver i sin utbildning till spelare på elitnivå.



Vision och målsättning

Vår vision:

IK Brage har som ambition att tillhöra svensk elitfotboll men vi ska även vara föregångare inom fotbollen i Borlänge och Dalarna samt vara ledande i utvecklandet av unga fotbollsutövare.

Vi förstår att vi har ett stort ansvar och ser med ödmjukhet på förmånen att få vara delaktiga i utvecklingen av distriktets fotbollsungdomar. Vi ska bedriva vår verksamhet professionellt så att vi kan framstå som en förebild för andra föreningar. För att uppnå dessa mål ska föreningen ha en stark barn- och ungdomsverksamhet som ska utgöra grunden för vårt representationslag.

Vad vill vi skapa?

IK Brage ungdom har *fyra* övergripande mål:

1. Vi ska erbjuda unga spelare med intresse och vilja, optimala möjligheter att utvecklas och nå sin fulla potential. Nämda är det övergripande målet för allt vårt arbete med barn- och ungdomsspelare.
2. Vi ska utveckla varje individ utifrån ett helhetsperspektiv samt ett livslångt lärande. Vi tror att man oavsett ålder eller tidigare erfarenhet kan lära sig mer och utvecklas både som fotbollsspelare och som människa.
3. Vi ska vara bäst på att samarbeta med andra klubbar. Det gäller i första hand lokalt med våra samarbetsklubbar men även nationellt med andra klubbar i Sverige. Vi ska alltid vara tydliga och öppna samt behandla alla med respekt.
4. Det yttersta idrottsliga målet är att utveckla duktiga fotbollsspelare så att IK Brages A-trupp i så stor utsträckning som möjligt består av spelare från vår egen ungdomsverksamhet och Dalarna.

Mål för ungdom Masugnen 6-12 år

1. Att erbjuda en stimulerande och utvecklande verksamhet med ett stort socialt ansvar.
2. Att plantera ett bestående fotbollsintresse hos alla våra ungdomsspelare.
3. Att aktivt bidra till att alla våra ungdomsspelare blir "Brageiter" för all framtid

Mål för ungdom Stålverket 13-16 år

1. Att uppfylla minst 70% av rekryteringsbehovet till Valsverket.



2. Att förbereda spelarna både färdighets- och spelförståelsemässigt för den elitförberedande akademiverksamheten.
3. Att kontinuerligt arbeta med individen utifrån ett helhetsperspektiv.
4. Att stegvis ge spelarna möjlighet till internationell matchning i samband med cupspel.
5. Att ha representation i varje distriktslag.

Mål för Valsverket 17-19 år

1. Att genom kvalitativ träning och matchning i kombination av välutbildade ledare se till att så många spelare som möjligt kan ta steget till föreningens A-trupp. Målsättningen är att någon eller några akademispelare flyttas upp varje år.
2. Att förbereda spelarna i akademitrupporna inför det sista steget till svensk elitfotboll och A-laget.
3. Att ge spelarna möjlighet till internationell matchning varje år.
4. Att ha representation i varje pojk- och juniorlandslag.

Filosofi och riktlinjer

Det viktigaste inom akademien är att vi följer vår strategi och målsättning. Vårt fokus ska alltid ligga på individuell utveckling eftersom vår målsättning är att stegvis utbilda kompetenta spelare till vår A-lagsverksamhet. Det innebär inte att vi ignorerar delar som hänsyn, respekt, lagsammanhållning och andra positiva faktorer som följer med ett lagspel. Vi prioriterar dock alltid individen först!

Vi har en tydlig och klar filosofi för hur alla IK Brage-lag ska spela fotboll som utgår från att vi alltid ska vara ett anfallsinriktat, spelförande lag med stort bollinnehav.

IK Brage ska spela en modern anfallsfotboll där fokus ligger på hög färdighet, många aktioner och snabbt passningsspel. I övre delen av akademien anpassas spelsystemet utifrån utbildningsplanen, spelarnas uppnådda kompetensnivå, matchens syfte och rådande omständigheter.

Vid träning har vi en grön tråd (tema) som ska genomsyra alla våra lag från 6 till 19 år. Varje träning ska tydligt innehålla ett av spelets skeden.

En chefstränare ska följa de aktuella åldersgrupperna för att säkerställa att föreningens utbildningsplan genomförs enligt gällande styrdokument.

Områden som ska prioriteras vid träning är:



- 🍀 Spelförståelse, förmågan att se på spelet (mycket spel i olika former på varje träning).
- 🍀 Bollbehandling (trygghet med bollen är en väsentlig del i vår utbildning).
- 🍀 Passningsspel (tillslag och mottag med känsla och precision)
- 🍀 Snabbhet (snabbhet i tanken och snabbhet till boll)
- 🍀 Aktioner (ständigt nya positiva aktioner kopplat till rörlighet och mentalt fokus)

Allmänna riktlinjer kring träning

- 🍀 Vi fokuserar på utveckling.
- 🍀 Vi anser att varje spelare är viktig.
- 🍀 Vi medverkar till att alla spelare utvecklas individuellt.
- 🍀 Vi uppmanar till egen träning och ger gärna träningstips.
- 🍀 Vi individanpassar träningen med hjälp av nivåanpassning 25-50-25.
- 🍀 Vi uppmuntrar spelarna till att våga lyckas utan rädsla för att misslyckas.
- 🍀 Vi betonar vikten av skolarbetet och att detta prioriteras vid behov.
- 🍀 Vi anpassar oss när yngre spelare vill medverka i andra idrotter.
- 🍀 Vi försöker att begränsa oss till 3-4 övningar under ett träningspass.
- 🍀 Vi upprepar syftet med träningen ofta för att på så sätt öka medvetenheten.

Allmänna riktlinjer kring matcher

- 🍀 Vi ser matchen som ett utbildningstillfälle och försöker spela som vi tränar.
- 🍀 Vi ser prestationen före resultat när vi spelar match.
- 🍀 Att vinna är viktigt, men inte alltid viktigast.
- 🍀 Träningsflit ska vara en stark faktor vid laguttagning i yngre åldrar.
- 🍀 Alla som är kallade till match ska spela (se undantag för vissa cuper/åldersgrupper).
- 🍀 Vi låter spelarna bestämma och ta egna beslut under match.
- 🍀 Ingen får spela match utan att ha betalt medlemsavgiften.

Undantag:

I SM, DM och vissa utvalda cuper ska vi nå bästa möjliga resultat för att profilera föreningen. Till dessa matcher ska bästa lag tas ut oberoende av spelarnas normala trupptillhörighet. Inga sociala byten behöver ske i dessa matcher.





LEDARE OCH LEDARSKAP

Det vi gör som ledare lever kvar hos barnen upp i vuxen ålder och effekterna av det vi gör kan fortsätta att leva kvar långt efter det att man lämnat IK Brage eller slutat som fotbollsspelare. För en ledare i IK Brage är främsta målet att utveckla spelarna fotbollsmässigt, men också att hjälpa spelarna bearbeta idrottsupplevelsen så att de blir starka, ansvarsfulla och självsäkra individer som mår bra och kan lyckas i livet. Om det inte skulle ske på fotbollsplanen, så finns det flera andra ställen att lyckas på. Vi ska arbeta med att se till att ungdomarna lär sig av sina idrottsliga erfarenheter så att de kan dra nytta av dem under resten av livet! Vi ska lära spelarna att ta varje motgång som en lärdom, att komma ihåg att orättvisor drabbar alla och hur man kommer igen med förnyad beslutsamhet efter ett nederlag.

Ledaransvar – uppträdande

Våra välutbildade ungdomsledare ska ha som målsättning att med en kvalificerad verksamhet ge spelarna en bred och god kunskap i ungdomsfotbollens grunder. Ledarna ska värna om gemenskapen, sammanhållningen och kamratandan samt ge ungdomarna en positiv syn på livet och sina medmänniskor. För att på ett bra sätt, leva upp till dessa krav är det viktigt att varje ledare agerar efter följande riktlinjer:

- 🛡️ Att på ett positivt sätt coacha, uppmuntra och inspirera sina spelare.
- 🛡️ Att vara engagerad och att bry sig om spelarna som individer.
- 🛡️ Att vara tydlig och ärlig i kommunikation med spelare och föräldrar.

Följande punkter ska också ledarna beakta:

- 🛡️ Först på plats - lämna sist.
- 🛡️ Skapa bra föräldrakontakt.
- 🛡️ Skapa bra relationer med domare och motståndare.
- 🛡️ Fortbilda sig - utveckla sig själv.
- 🛡️ Se och höra alla - upptäcka signaler.
- 🛡️ Skapa vi-känsla.
- 🛡️ Bjuda på sig själv.
- 🛡️ Vara lojal mot föreningen.
- 🛡️ Ställa upp på olika arrangemang som föreningen anordnar.
- 🛡️ Motarbeta alla typer av kränkning, mobbing, rasism, doping, sexuella trakasserier och matchfixning.



- 🟩 Alltid bära IK Brages träningskläder då man representerar föreningen.
- 🟩 Vara ansvarig för barnen och ungdomarna före, under och efter match.

Utbildning

IK Brage är en elitförening vilket ställer speciella krav på ledare och instruktörer. Varje ledare som rekryteras till ungdomssektionen erbjuds goda utbildningsmöjligheter, både externt och internt. Dessa utbildningar bekostas i huvudsak av föreningen. För varje åldersgrupp finns definierade minimikrav på instruktörernas utbildningsnivå och ledarnas kvalifikationer.

Träningsgrupp och utbildningskrav

Barn 5-8 år C-Diplom

Barn 9-12 år B-Ungdom

Ungdom 13-14 år A-Ungdom

Ungdom 15-16 år A-Ungdom/Advanced

Ungdom 17-19 år UEFA Elite Youth

Chefstränare

Syftet med chefstränare är att kvalitetssäkra föreningens utbildningsverksamhet.

Arbetsuppgifterna innefattar huvudsakligen pedagogisk guidning av instruktörer. Chefstränarna ska agera mentor till instruktörerna och ge kontinuerlig återkoppling vid regelbundna individuella samtal. Utbildningskrav på chefstränare ska minst motsvara gällande nivå för respektive åldersgrupp. Chefstränarna har stöd av akademichef och utvecklingschef i sitt arbete.

Rekrytering av instruktörer och ledare

IK Brage utser instruktörer och ledare som ska bedriva verksamheten utifrån föreningens krav på utbildning, erfarenhet och kompetens. Målet är att ha flera specialutbildade instruktörer kopplade till samma utbildningsgrupp. Instruktörer och ledare till dessa grupper rekryteras av IK Brages akademichef. Instruktörerna ska vara välutbildade och ha gedigen erfarenhet av spelarutbildning. Instruktörer och övriga ledare ska varje år genomföra ett antal tematräffar runt ämnet spelarutbildning, arbetet kan arrangeras i form av en gemensam utbildningsresa. För övrigt ställs samma krav på denna kategori ledare som på alla andra ledare i föreningen.



X Vår verksamhet

Grundplattformen i vår förening är en stark ungdomsverksamhet med engagerade och välutbildade instruktörer och ledare som erbjuder ungdomar, oavsett nationalitet, religion och kultur tillfälle att spela fotboll. Föreningen ska verka för att spelarna får en utbildning som leder till arbete och ett socialt välanpassat liv. I den sociala fostran ingår även att alla tar aktivt avstånd från kränkning, mobbning, rasism, doping, våld, missbruk och sexuella övergrepp. Såväl spelare som ledare ska stöttas så att ingen drabbas av utslagning.

Vi ska erbjuda distriktets mest lovande spelare i ålderskategorin 16-19 år, fostrade både i vår egen verksamhet och i andra dalaklubbar, den absolut bästa spelarutvecklingen. Grundstommen till vårt representationslag ska på sikt vara sprungna ur denna medvetna satsning. Vi har högt ställda sportsliga ambitioner och strävar alltid efter att hålla nationell elitnivå inom alla områden av vår verksamhet.

IK Brage vill tillhöra den yttersta eliten och då krävs ett starkt och etablerat varumärke, ett enat och engagerat regionalt näringsliv samt ett gott och respekterat samarbete med dalarnas övriga fotbollsklubbar. I vår position som ledande förening har vi ett stort ansvar för att skapa ett gott samarbetsklimat för att utveckla fotbollen i Dalarna.

Fotboll – vår kärnverksamhet

IK Brages målgrupp är barn och ungdomar från 6 till 19 år. Vår ambition är att ge alla fotbollsintresserade ungdomar en meningsfull och givande fritidssysselsättning. Vår verksamhet omfattar barn och ungdom 6-15 år i Borlänge kommun med omnejd, medan en utökad satsningen och elitförberedande del 16-19 år omfattar hela Dalarna och Sverige.

Elitsatsningen inleds när distriktets mest lovande spelare från 16 år erbjuds en plats i vår trestjärniga certifierade akademi. De utvalda spelarna i U17-truppen får en elitinriktad fotbollsutbildning av kvalificerade instruktörer. Vårt mål är att utbilda spelarna så att A-truppen kan utgöras av egna produkter från Dalarna i stå stor utsträckning som möjligt är.

Ledstjärnor för ungdomsspelare

- Respektera medspelare, motspelare, ledare och domare.
- Använd ett vårdat språk i alla situationer.
- Motarbota all kränkning, mobbing, rasism, doping, matchfixing och sexuella trakasserier.
- Inse att droger/alkohol och utövande av idrott ej hör ihop.
- Upptred alltid på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och IK Brage.

Masugnen 6-12 år

Här får alla som vill vara med att träna och spela i IK Brage. Vi spelar 3, 5 och 7-mannafotboll mellan 6-8 år och 7 och 9-mannafotboll mellan 9-14 år. Föräldrar kan verka som instruktörer och ledare.



Stålverket 13-16 år

I den här åldern får verksamheten en tydligare kvalitetsinriktning. Spelare med hög motivation är en grundförutsättning. Spelarna i dessa åldrar tränar mer än tidigare och matchningen blir tuffare i form av fler matcher. Föreningen tillsätter instruktörer och ledare med erforderlig utbildning. Vi spelar 9-mannafotboll (stor och liten) och 11-mannafotboll.

Valsverket 17-19 år

Vid denna ålder övergår spelarna till IK Brages elitförberedande akademi vilket innebär att den elitförberedande utbildningen inleds och får högsta prioritet. Spelarens individuella utveckling skall hela tiden utgöra centrum i utbildningsprocessen. Instruktörer och övriga ledare ska vara utbildade enligt föreningens kravspecifikation. Här tränar och spelar spelare med hög motivation och välutvecklade fotbollsfärdigheter. I den här åldern tillåter vi inget dubbelidrottande.

A-truppen

Vårt representationslag spelar säsongen 2020 i Superettan. I U 21-laget (de säsonger vi har ett U21) spelar främst de spelare 18-21 år som föreningen bedömer ha störst möjlighet att nå Svensk elitfotboll.

Matchevenemang

Vi arrangerar under året 15 seriematcher för A-laget i Superettan. Arrangemangen beräknas ha 2000 besökare i snitt per match och det krävs ca 80 funktionärer för att uppfylla de krav som Svensk Elit Fotboll (SEF) ställer på ett matcharrangemang. Vi arbetar målmedvetet för att tillgodose de önskemål som publiken har för att de ska trivas på vår arena. Vi arrangerar även matcher för Valsverket 17-19 år och alla våra ungdomslag. Från A-lag-U16 arrangeras alla matcher på vår hemmaarena Domnarvsvallen.

Dalecarlia cup

Dalecarlia Cup – "Sveriges gladaste fotbollsturnering" har ett mycket gott rykte såväl i Sverige som runt om i världen. Cupen arrangerades första gången 1981 och har sedan dess genomförts varje år. Dalecarlia Cup har ca 6 000 fotbollsspelande ungdomar, varav ca 2 300 kommer från Borlänge eller klubbar i närområdet. Alla ungdomsklasser finns representerade, från flickor och pojkar 7 år eller yngre, till pojkar och flickor 16 år. Dalecarlia Cup är inte enbart en angelägenhet för IK Brage, utan arrangemanget genererar även pengar till näringslivet och andra föreningar i Borlänge under sista veckan i juni varje år.

Brage tar ansvar i samhället – IK Brage har sedan julafton 2001 genomfört ett projekt av socialvårdande karaktär som i korthet innebär att vi tar hand om icke-föreningsanknutna ungdomar och ger dem en meningsfull sysselsättning. Varje lördag och helgdag, mellan kl. 18-22, spelar dessa ungdomar (ca 30-60 personer) fotboll eller innebandy i Vallenhallen under ledning av en erfaren ungdomsledare. Med åren har Brage tar ansvar växt och omfattar flera



delar ex. Nattvandringar, arrangemang på Fryshuset, Bollar Till Alla, fotboll på Tjärna Ängar och mycket mer.

Internationella matcher

I syfte att hela tiden utveckla och utmana oss själva samt möta andra kulturer så har vi som förening alltid en målbild till att skapa internationella möten/matcher för våra lag i hela akademien. I ett internationellt möte blir det alltid ur ett sportsligt perspektiv utmanande och lite spännande för våra lag att få se hur lag från andra länder spelar och kommunicerar fotboll live i en match. Mötet och matchen blir likaså ett kulturmöte mellan olika kulturer vilket alltid är positivt och utvecklande för våra akademispelare till ett utvidgat livsperspektiv globalt sett. I de äldre åldersskullarna U15-U19 handlar det också om att få möta riktigt bra motstånd ur ett sportsligt perspektiv för att sedan kunna skapa referensramar till vår egen utveckling i akademien både för spelare och ledare. I vår egen turnering Dalecarlia Cup uppfylls några av dessa möten varje år i juni på Sportfältets grönytor.

Träningsgrupper

5-6 år




Träningen ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, allt ska vara roligt!

Träning sker en gång i veckan och varje pass bör omfatta 60 minuter.

Alla ska spela lika mycket och på alla platser i laget.

Gemenskap, Code Of Conduct och Fair Play ska betonas. Nyckelordet ska vara GLÄDJE!

Träning och spel ska karaktäriseras av:

-  Enkla övningar
-  Mycket bollkontakt
-  Stor aktivitet

7-8 år

Engagemang och glädje ska vara ledstjärnor i träningen. Träning sker en till två gånger i veckan och varje pass bör omfatta 60 minuter. Allmän färdighetsträning och smålagsspel ska dominera innehållet. Alla spelare som vill får delta i speciell målvaktsträning vid vissa träningspass. Alla spelar lika mycket och på olika platser i laget.

De mest elementära fotbollsreglerna bör gås igenom och exemplifieras.

Gemenskap, Code Of Conduct och Fair play ska betonas.

Träningen ska karaktäriseras av:



- 🏆 Enkla övningar
- 🏆 Mycket bollkontakt
- 🏆 Stor aktivitet

Matchning

Matcherna ska ses som ett utbildningstillfälle och innebära glädje för alla medverkande.

Det får aldrig vara viktigt att vinna i dessa åldrar. Spelarna ska få prova på alla positioner.

P/F7-P/F8 deltar i lokala spelsammandrag. Vid nio års ålder börjar seriespel med matcher varje vecka. Alla spelare som tränar regelbundet ska få spela matcher och räknat över en säsong ska alla ha fått ungefär lika mycket speltid. Alla som är kallade till match ska få spela lika mycket.

Målvaktsträning

Under denna period bedrivs ingen specifik målvaktsträning för enskilda spelare. Vid några träningstillfällen under året ska däremot en viss del av träningsinnehållet vara kopplat till målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och rörlighetsträning. Alla som vill bör också få prova målvaktsspel i match.

9-12 år

Färdighetsträningen ska ha mycket stor prioritet då denna ålder är mycket gynnsam för inläring. Träning sker två till tre gånger i veckan och varje pass bör omfatta 60-90 minuter. Frivillig extra träning kan erbjudas under vissa perioder av året. Spelarnas spelförståelse ska utvecklas så att spelarna lär sig att tänka fotboll. Alla som deltar i träning regelbundet får spela matcher. Alla ska få prova olika platser i laget. Gemenskap, Code Of Conduct och Fair Play ska betonas.

Träningen ska karaktäriseras av:

- 🏆 Färdighetsträning.
- 🏆 Spelförståelse i anfallsspel och försvarsspel.
- 🏆 Koordination och snabbhetsträning.

Matchning

Matcherna ska ses som ett utbildningstillfälle och innebära glädje för alla medverkande.

Alla spelare som tränar regelbundet ska få spela matcher och räknat över en säsong ska alla ha fått ungefär lika mycket speltid. Alla som är kallade till match ska få spela lika mycket. Vi har ofta flera lag i varje åldersgrupp och lagen är aldrig fasta under säsongen.

Vi har en viss nivåanpassning mellan lagen för att alla spelare ska kunna utvecklas optimalt.



Vi rekommenderar att spelarna har en match per vecka eller max tre matcher under två veckor och minst två träningstillfällen mellan matcherna. Lagen deltar i seriespel som anordnas av DFF samt i diverse lokala cuper.






Målvaktsträning

Under denna period startar den specifika målvaktsträningen för enskilda spelare, Alla bör dock få chansen att prova på målvaktspel i träning. Vid några träningstillfällen under året ska även en viss del av träningsinnehållet innehålla målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och rörlighetsträning.

En del nya moment tillkommer, men målvakterna ska även fortsättningsvis jobba med grundmomenten för att befästa inläringen.

Skadeförebyggande träning

Syftet med skadeförebyggande träning för 9-12 år är följande:

-  Att stimulera normal fysiologisk utveckling.
-  Att förebygga skador genom förbättrad balans, koordination och styrka.
-  Att förbereda spelarna för en högre belastning på nästa nivå.
-  Att öka prestationen i fotbollsträning och match.
-  Att kunna utföra bättre och bättre aktioner.

13-16 år



Tempot på träningar och matcher ökar markant och ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse av att utvecklas som fotbollsspelare. Träning sker 3 till 4 gånger i veckan och varje pass bör omfatta 60-75 minuter och ett 90 minuters pass. Frivillig extra träning kan erbjudas under vissa perioder av året. Ett flertal spelare har även fotbollsträning i skolan två-tre gånger per vecka.

Träningarna bedrivs med viss nivåanpassning i grupperna för att säkerställa en stimulerande träningsmiljö för samtliga spelare. Fotbollsfärdigheterna ska ytterligare utvecklas och spelarna ska lära sig de vanligaste termerna och begreppen inom modern fotboll.

Spelarna ska här successivt skolas in i ett positionsbaserat arbetssätt. Inledningsvis erbjuds utbildning i ett par olika positioner innan spelare och ledare gemensamt fattar ett beslut om två definitiva positioner i laget. Alla som deltar i träning regelbundet får spela match och målbilden är att alla spelare ska spela lika mycket.

Betona Code Of Conduct , Fair Play, laganda och kamratskap.

Träningen ska karaktäriseras av:

-  Färdighetsträning.
-  Spelförståelse i anfallsspel.



- Spelförståelse i försvarsspel.
- Uthållighet med boll i spel.
- Explosivitet och snabbhet.
- Koordination och rörlighet.
- Specialträning utifrån position.
- Individuell träning utifrån behov och efter samråd med tränare.

Matchning

Alla som tränar regelbundet får spela matcher, men en klar prioritering görs med tanke på motivation och träningsflit. Vi ställer mycket höga krav på prestation i matcherna både individuellt och som lag.

Vi anpassar spelmiljön utifrån respektive motstånd vilket innebär att våra lag ibland kan delta i serier mot äldre spelare. Målbilden är dock att spelarna spelar mot spelare i sin egen ålder. Vi rekommenderar att spelarna har en match per vecka eller max tre matcher under två veckor och minst tre träningstillfällen mellan matcherna.

Vi introducerar betydelsen av att kunna vinna vissa matcher (U16) men det får dock aldrig påverka vår spel filosofi negativt eller ta bort fokus från prestationen. Lagen deltar i serie och cup som anordnas av DFF samt i diverse cuper i Sverige utifrån de förutsättningar som ges.

Målvaktsträning

Målvakterna får speciell målvaktsträning av MV-instruktör 1-2 gånger i veckan.

På denna nivå innehåller målvaktsträningen även kombinerade övningar, dvs att samma övning kan inkludera flera moment. De nya momenten får givetvis stort utrymme i introduktionsfasen men målvakten ska även fortsätta att arbeta med tidigare inlärd moment för att befästa tekniken. Det kan vara fördelaktigt för individen att även fortsättningsvis prova på olika platser i laget under träning och match.

Skadeförebyggande träning:

Syftet med skadeförebyggande träning för 13-16 år är följande:

- Att stimulera normal fysiologisk utveckling.
- Att förebygga skador genom förbättrad balans, koordination, rörlighet och styrka.
- Att förbereda spelarna för en högre träningsbelastning på nästa nivå.
- Att uppnå en generell prestationshöjning i träning och match.
- Att kunna utföra bättre och bättre aktioner

I de yngre tonåren sker ofta en tillväxtpurt vilket kräver individuell anpassning till spelarens utvecklingsfas. Fortsatt fokus på balans, koordination och rörlighetsträning kombineras med en strukturerad plan för uppbyggnad av bålstyrka.

17-19 år



IK Brages elitförberedande verksamhet består av den elitförberedande och den elitutvecklande fasen av spelarutbildningsplanen som ska hjälpa spelaren att ta de sista, avgörande stegen.

Spelarens individuella utveckling skall hela tiden finnas i fokus och ha högsta prioritet.




IK Brages målsättning är att forma spelarna till medvetna individer med stark självbild och hög ambitionsnivå. Det viktigt att våra spelare får en helhetsbild som innebär att de är väl förberedda att hantera fortsatt individuell utveckling inom såväl fotboll som studier och arbete.

Syfte och målsättning

Huvudsyftet med verksamheten är att kontinuerligt öka kvaliteten på utbildningen för att successivt förbereda spelaren för spel på elitnivå och i vårt A-lag. Vårt mål är att varje år kunna flytta upp spelare från akademien till vår A-trupp vilket innebär ytterligare höjda krav på spelarnas ambition, kvalitet och karaktär. Individens utveckling ska alltid sättas i centrum och prioriteras före lagets resultat. Verksamheten ska kännetecknas av stor flexibilitet, allt för att tillgodose spelarnas behov i träning och match. Kraven på spelarnas medvetenhet och delaktighet i träningsplaneringen ökar ytterligare för att i samverkan med instruktören skapa en stimulerande miljö och atmosfär för fotbollsutveckling. Så många spelare som möjligt av våra spelare i A-laget ska ha en bakgrund i akademien.





Det ska finnas en kontinuerlig dialog mellan A-truppsledarna, akademichef, utvecklingschef och tränarna i akademien för att säkerställa uppföljning av spelare som är aktuella för uppflyttning. Spelarens individuella kvalitet och karaktär styr takten i uppflyttningsprocessen.

Förväntningar på spelare i elitförberedande del av akademien:





-  Ambition och professionalism, optimal förberedelse inför träning och match.
-  Prestationsorienterat utvecklingsperspektiv, fokus och koncentration.
-  Ansvar under frihet, respektera föreningens värdegrund och Code Of Conduct.

Träningsgrupper i Valsverket

U17 trupp:

-  4 föreningspass/vecka
-  2-3 skolpass/vecka
-  18-24 spelare/trupp
-  4 instruktörer och övriga ledare efter behov

U19 trupp:

-  4 föreningspass/vecka
-  2-3 skolpass/vecka
-  18-22 spelare/trupp
-  5 instruktörer och övriga ledare efter behov



Träningen ska karaktäriseras av:

- 🍀 Färdighetsträning i matchlik miljö.
- 🍀 Spelförståelse i anfallsspel och försvarsspel.
- 🍀 Positionsanpassade arbetssätt i anfallsspel och försvarsspel
- 🍀 Explosivitet – styrka och snabbhet.
- 🍀 Fotbollsuthållighet – aerob och anaerob.
- 🍀 Rörlighet och koordination - individuellt anpassad.
- 🍀 Många aktioner.

Matchning

Spelarna i övre delen av akademien kan vara aktuella för spel i P15 Regional, P16 Nationell, SvFF U17, SvFF U19 och U21 allsvenskan vilket innebär att matchbelastningen kan komma att bli tuff under vissa perioder av säsongen. Det är då extremt viktigt att bibehålla utvecklingsperspektivet och prioritera träning så att det endast undantagsvis blir fler än tre matcher på två veckor.

Målvaktsträning

Målvakterna ska ingå i spelmomentsträning tillsammans med övriga försvarsspelare. Målvaktsträningen ska huvudsakligen innehålla kombinerade färdighetsövningar kopplade till spelets skeden.

Skadeförebyggande träning

Akademispelarens fysiska status blir allt viktigare för en gynnsam utveckling. Koordination, rörlighet och bålstyrka är fortfarande hörnstenar i form av balans och stabilitetsträning. Successivt ökas sedan belastningen med skivstångsövningar enligt fastlagda utbildningsdokument kopplade till fotbollsfys.

Övrigt

IK Brage har ett etablerat samarbete med elitfotbollsgymnasiet (NIU) i Borlänge och Falun och de högstadieskolor i Borlänge som erbjuder fotbollsprofil. Föreningen medverkar regelbundet i planerings- och utvärderingsmöten som rör akademispelarnas utbildning.





REKRYTERING AV SPELARE

Vår rekrytering av spelare 6-12 år sker via den ordinarie träningsverksamheten.

Vi erbjuder alla pojkar/flickor från fem år en meningsfull sysselsättning med inriktning mot lek och lärande i en trygg och stimulerande miljö. Någon värvning av spelare från andra klubbar får inte förekomma. Vill en spelare komma till föreningen på provspel ska kontakt tas med föräldrar och moderklubb för att inga oklarheter eller missförstånd ska uppstå.

Följande regler gäller:

- 5-12 år: Alla som är intresserade får i mån av plats träna och spela med IK Brage.
- 13-19 år: Nya spelare får provträna 1-2 veckor i aktuell träningsgrupp för att sedan få besked om eventuellt fortsatt spel i IK Brage.

Arbetet med att kartlägga lokala spelare startar vid 13-14 års ålder. Föreningen använder en kartläggningsmall för att säkerställa att alla spelare bedöms utifrån samma kriterier.

Aktiv rekrytering får dock ej ske förrän på hösten under det femtonde spelåret. Undantaget är om spelaren själv söker sig aktivt till IK Brage.

Kartläggningsarbetet bedrivs enligt följande geografiska begränsning:

 13-14 år	Dalarna
 15-16 år	Svealand och Södra Norrland
 17-19 år	Sverige


Vid all rekrytering ska hänsyn tas till den enskilde spelarens sociala situation. Det innebär att vi i vissa fall rekryterar en spelare omgående medan vi i andra fall låter spelaren stanna kvar ytterligare en tid i sin hemmiljö. När det gäller rekrytering av spelare som ska flytta till Borlänge bör övergången ske inför gymnasiestarten för att underlätta studiesituationen. Föreningen är behjälplig vid anskaffandet av bostad under studietiden.

Vid all rekrytering ska hänsyn tas till spelarens tänkbara framtida position så att föreningen kan säkerställa en stimulerande matchmiljö för spelarens utveckling.

Akademichefen, utvecklingschef och rekryteringsansvarige ansvarar för kartläggningsarbete och rekrytering .

UTSLUSSNING AV SPELARE

Följande regler gäller:

-  5-12 år: Om spelaren vill lämna föreningen ska ansvarig ledare boka ett avlämnings-samtal med förälder.



- 13-16 år: Om spelaren finner träningsintensiteten vara för hög hjälper föreningen honom till en annan förening med lämplig verksamhet. Ansvarig ledare ska boka ett avlämnings-samtal med förälder. Inför U17 spelåret måste alla spelare kvalificera sig för akademiverksamheten. Besked lämnas i november av akademichef/utvecklingschef. Spelare som ej fyller kvalificeringskraven får hjälp att hitta annan lämplig förening.
- 17-19 år: Spelaren måste inför varje säsong kvalificera sig för den aktuella träningsgruppen. Besked lämnas i november/december av akademichef/utvecklingschef och spelare som ej fyller kvalificeringskraven får hjälp att hitta annan lämplig förening.

FOTBOLLSFYSTRÄNING OCH PREHAB/REHAB

IK Brage arbetar med olika åldersanpassade program för att förbereda våra spelare för den krävande fotbollsutbildningen. Det innebär att vi bedriver regelbunden skadeförebyggande träning för att stärka upp muskulatur, fotled, knäled samt bål. Vi arbetar även kontinuerligt med rörlighet, koordination och snabbhetsträning. I princip all uthållighetsträning sker på fotbollsplanen med boll.

Mål för verksamheten:

- Stimulera normal fysiologisk utveckling.
- Förebygga skador genom förbättrad balans, koordination och styrka.
- Förbereda spelarna för en högre belastning i nästa utbildningsnivå.

MEDICINSK SERVICE

IK Brage har ett medicinskt serviceteam som har det övergripande ansvaret för skadebehandling och rehabilitering av spelare 16-19 år. IK Brages policy medger ingen behandling utan samråd med serviceteamet. Vidare ska inga spelare under 15 år få massage eller annan mjukdelsbehandling i annat fall än om skada motiverar det. För att undvika skador är det endast spelare i akademitrupporna U16-U19 som har tillträde till styrketränningslokalen. Undantag medges då en spelare har fått rehabiliteringsprogram från serviceteamet. Samtliga ungdomsinstruktörer och ledare får kontinuerlig uppdatering och utbildning på akut skadeomhändertagande. Från 15 år och nedåt i åldrarna rekommenderar vi att varje spelare tar kontakt med sin lokala vårdcentral direkt vid uppkommen skada av allvarigare karaktär.

Målvaktsträning

IK Brage bedriver individuell målvaktsträning med specialutbildad instruktör från 13 år. Då målvaktens arbets sätt i match skiljer sig avsevärt från övriga spelares ska de också delvis träna utifrån de förutsättningarna. Träningen varierar beroende på ålder, ju äldre målvakten blir desto fler specifika och avancerade färdighetsmoment adderas till träningen. Målvakterna tränar både kollektivt med truppen och separat med speciell instruktör. Förutom grundläggande färdigheter ska målvakterna också arbeta med realistiska matchsituationer



utifrån givna förutsättningar. Det är viktigt att målvakterna tränar tillsammans med truppens övriga lagdelar vid kombinerade spelmoment, och spel så att de får lära sig att bedöma och värdera realistiska matchsituationer.

Ungdomar mognar och utvecklas i olika takt vilket gör att det finns stora skillnader mellan jämnåriga målvaktens fysiska status och därmed följande prestationsförmåga. Det är därför både svårt och direkt olämpligt att strikt åldersindela träningsgrupperna. Möter man istället varje spelare på dennes mognadsnivå och individualiserar träningen når man på sikt bättre resultat. Se vidare i vårt utbildningsmaterial "Gröna Planen" Målvakt.

ANTIDOPING POLICY

IK Brages dopingpolicy förbjuder villkorslöst användandet av prestationshöjande medel, som definieras som doping av World Anti Doping Agency (WADA).

Föreningens budskap till spelarna:

1. Det är viktigt att inse att doping är fusk. Fotboll ska tävlas på lika villkor.
2. Det är farligt att dopa sig och många preparat kan vara hälsovådliga.
3. Det strider mot medicinsk etik att dopa sig.
4. Det är olagligt att hantera och inta förbjudna preparat enligt svensk lag.
5. Det skadar idrotten och fotbollens trovärdighet.

HANDLINGSPLAN:

- 13-15 år informationsmöte med spelarna – vad är doping?
- 16-19 år informationsmöte med spelarna – dopingproblematik inom elitfotboll

FRÅGOR SOM TAS UPP:

- Vad innebär doping?
- Misstagsdoping - vad är det?
- Konsekvenser av misstagsdoping.
- Hur undviker du misstagsdoping?
- God kännedom om gällande dopingregler.
- Röda listan, www.rf.se - vilka mediciner som klassas som doping?
- Medicinsk behandling - krav på läkarintyg.



- ♦ Vikten av att meddela tränare och förening när man tar medicin.

MÅLSÄTTNING

IK Brages mål är att ha tillräckliga kunskaper inom verksamheten för att medverka till att hålla svensk fotboll fri från doping.

IK Brage och Skolan

IK Brage har ett samarbete med grundskolan genom Maserskolan (Borlänge) och på gymnasienivå genom elitföreningskopplingen till NIU-verksamheten på Hagagymnasiet/Soltorgsgymnasiet (Borlänge) och Kristinegymnasiet/Lugnetgymnasiet (Falun). Föreningen anser att det är av största vikt att våra spelare hittar ett jämnviktsläge där studier och träning går att förena på ett gynnsamt sätt. Om elitsatsningen trots allt inte skulle utveckla sig som önskat, finns det alltid en möjlighet till andra karriärvägar om man har en grundläggande skolutbildning att falla tillbaka på. Förening och skola jobbar ständigt nära varandra för att följa och göra utbildningen så gynnsam som möjligt för varje enskild spelare.

Föräldrar i IK Brage

Som förälder är du en viktig resurs för vårt arbete med barn- och ungdomsfotbollen och det finns många uppgifter i samband med träning och match som föräldrar kan hjälpa till med. Låt dock tränaren och ditt barn ansvara för själva fotbollsutbildningen och prestationen på planen. Föräldrar har ett stort ansvar genom att se till att barnen lär sig av sina idrottsliga erfarenheter så att de kan dra nytta av dem under resten av livet. Lär dina barn att ta varje motgång som en lärdom, att komma ihåg att orättvisor drabbar alla och hur man kommer tillbaka med förnyad kraft och beslutsamhet efter ett nederlag.

Intressera och engagera dig gärna i ditt barns idrottande, men håll ett respektfullt avstånd. Ställ frågor om verksamheten och lyssna noga på vad ditt barn berättar men ge inte direktiv. Fokusera på att ditt barn har roligt, trivs och mår bra, uppmuntra sedan till fortsatta ansträngningar för att nå personlig och idrottsmässig utveckling.

Ledstjärnor för föräldrar i IK Brage

- ♦ Du låter föreningens ledare ansvara för fotbollen och respekterar deras beslut.
- ♦ Du ifrågasätter inte laguttagningar eller träningar.
- ♦ Du respekterar domarens beslut – se domaren som en vägledare.
- ♦ Du förstår att beröm skapar bättre spelare än kritik.
- ♦ Du uppehåller dig vid sidlinjen med avstånd till spelare och ledare.
- ♦ Du uppmuntrar alla spelare, inte bara ditt eget barn.
- ♦ Du skriker inte ut instruktioner och förmaningar från läktaren.
- ♦ Du visar intresse och uppmuntran men förstår vikten av att stötta utan att pressa.
- ♦ Du ser ditt barns utveckling i stort och fokuserar på långsiktig utveckling.
- ♦ Glöm aldrig att barn har glädjen som största motivationsfaktor.



- 🛡 Som förälder håller man sitt barn ansvarigt för sina handlingar.
- 🛡 Som förälder ansvarar du för att medlems- och träningsavgift betalas i tid.



Kommunikationsplan

IK Brage ska verka för att ge media en positiv syn på föreningen genom kontinuerlig information om föreningens verksamhet, såväl sportsligt som organisatoriskt.

Ansvar för kommunikationen:

Vid frågor om verksamheten: Akademichef

Vid frågor om organisationen: Akademichef samt styrelsens ungdomsansvarige

Vid information i krislägen: Föreningens ordförande för föreningens talan.

Budskap och profil:

Alla aktiviteter riktade mot media ska följa den uppsatta planen och de mål som styrelsen har fastställt. Grundplattformen i vår verksamhet är en stark ungdomsverksamhet med engagerade och välutbildade ledare, där ungdomar - oavsett nationalitet, religion och kultur – ska ges tillfälle att spela fotboll i IK Brage.

Målgrupper:

IK Brages målgrupp är främst medlemmar, publik, sponsorer, och andra som har intresse för IK Brage i allmänhet och föreningens fotbollsverksamhet i synnerhet.

Informationskanaler:

IK Brages informationskanaler är lokala dagstidningar, sociala medier, radio och TV. Information finns även på föreningens hemsida, www.ikbrage.se

Begrepp som bör styra kommunikationen:

- 🍀 Öppenhet (ingen dold agenda)
- 🍀 Förutseende (tänk efter före hur ett beslut eller åtgärd kan påverka)
- 🍀 Snabb och tillgänglig (egna och externa kanaler)
- 🍀 Begriplig och enhetlig (skriv så man förstår)
- 🍀 Korrekt (inga antaganden, utgå från fakta i nuläget)

En samstämmig information:

- 🍀 Förstärker en positiv bild
- 🍀 Förhindrar tveksamheter och spekulationer
- 🍀 Skapar en gemensam grundsyn
- 🍀 Stärker organisationen



