

Falköpings Kvinnliga Idrottsklubb

Klubbidé:

- att bedriva ungdomsfotboll med inriktning såväl på bredd som på långsiktig kvalitet.
- att föreningen ska ta ett aktivt ansvar för tjejernas utbildning och fostran.
- att föreningen ska ha en verksamhet som möjliggör deltagande utifrån den enskildes egna möjligheter och intresse.
- att ungdomsverksamhetens långsiktiga mål är att förse seniorsidan med väl utbildade spelare.
- att föreningens representationslag ska spela elitfotboll.
- att föreningen ska ha god ekonomi och en ändamålsenlig organisation.

Falköpings KIK - elitfotboll med sociala ambitioner

Kanske kan rubriken verka lite knepig – men visst ska det gå att kombinera en ambition att höra hemma i svensk elitfotboll med en ambition att erbjuda en verksamhet som ska kunna passa alla falköpingstjejer som vill spela fotboll?

Målsättningen, att ge alla tjejer möjlighet att delta på sina egna villkor och samtidigt ha en ambition att vara en elitklubb är en krävande målsättning. Den absoluta grundbulten är att det är glädjen som skall vara den sanna motivationen.

Det ska vara med glädje

- som alla åker till träningen.
- som alla åker till match
- som vi ser hur vi utvecklas som fotbollspelare
- som vi ser hur vi utvecklas som individer
- som vi ser hur vi utvecklas som lag
- som vi representerar FKIK

Ska vi klara av ambitionen att vara en elitklubb ställs kravet på glädje att vara med än högre. Att vara elitspelare inom damfotbollen innebär att man får satsa mycket tid och då handlar det om ett val där glädjen i att vara med i FKIK måste väga över. Redan från början måste vi, om vi ska klara av att vara en klubb på elitnivå, klara av att stötta och inspirera klubbens talanger. Vi måste ge tjejer med extrem talang och/eller hög ambition möjlighet att utvecklas. Denna talang och ambition är individuell och olika individer har olika utvecklingstakt. Här måste föreningens ledare vara observanta och lyhörda för att tillgodose allas behov. Klubbens policy för slussning mellan olika åldersgrupper är en central del.

Ska vi leva upp till vår dubbla ambition – elit kombinerat med bred verksamhet – måste vi utveckla och förstärka ledar- och funktionärsleden. En fortsatt satsning på föreningens ledarutveckling måste göras. Vi måste dessutom bredda vår ledar- och funktionärsbas för att kunna få den flexibilitet som våra dubbla ambitioner kräver.

Med denna ”röda tråd” för Falköpings KIKs fotbollsverksamhet gör vi ett försök att ge våra ledare ett instrument för att underlätta ledarrollen. Här ska man finna såväl vägledning som tips på hur verksamheten i föreningen ska bedrivas. Alla vi ledare och funktionärer i Falköpings KIK är en del i en helhet. Det är vi tillsammans som skapar de förutsättningar som klubbens utveckling bygger på.

Oavsett vilken uppgift vi har inom Falköpings KIK får vi aldrig glömma:

Glädjen är den sanna motivationen!

Ungdomsverksamheten

Ungdomssektionen ansvarar för klubbens ungdomsverksamhet. Ungdomssektionen består av en Lagansvarig från respektive lag/åldersgrupp. Ungdomssektionen har det övergripande ansvaret för samordningen av föreningens ungdomsverksamhet. Sektionen skall stötta och hjälpa de olika ungdomslagen samt se till att klubbidé och målsättning följs samt ansvara för att stämningen är god i ungdomslagen. Ungdomssektionen utser inom sig en ordförande och en sekreterare. Ungdomssektionen skall dessutom vara representerad på föreningens styrelsemöten.

Ungdomssektionen ansvarar även för att ungdomsledarträffar genomförs för att diskutera verksamheten och utbyta erfarenheter.

Ledarteam

För varje lag/åldersgrupp skall en Lagansvarig utses. Lagansvarig representerar laget /åldersgruppen i föreningens ungdomssektion samt är den person som är ytters ansvarig för laget. Lagansvarig skall delegera eller själv svara för följande funktioner:

- Ansvarig tränare
- Assisterande tränare
- Lagledare
- Lagförälder

Ansvarig tränare har ett övergripande ansvar för lagets utbildning. Tränaren ska också delta i de tränarträffar föreningen anordnar

Assisterande tränare ska vara ansvarig tränare behjälplig med utbildning av lagets spelare.

Lagledare ansvar är att hjälpa tränarna med praktiska arrangemang runt träning och match.

Lagförälders uppgift är att avlasta de övriga ledarna vad gäller andra verksamheter runt laget, typ lotterier, upprättande av kör o tvättlistor m.m. Lagförälder ingår även i föreningens lagföräldragrupp,

Det är viktigt att varje team inför säsongen gör en tydlig arbetsfördelning och att man under säsong har ett antal träffar där man följer upp de ansvarsområden som fördelats.

Ledarutbildning

Föreningen ansvarar för att ledarna ges möjlighet att utbilda sig för att på bästa sätt kunna utbilda spelarna i alla åldersgrupper

Målsättningen är att erbjuda ledarna minst följande utbildningar eller motsvarande:

Grundkurs för fotbollstränare	- Alla ungdomsledare
U1	- Ungdomsledare 7-10 år
U2	- Ungdomsledare 11-12 år
U3 eller steg 1	- Tränare 13 – 17 år.

Rekrytering av spelare

Ungdomssektionen ska kontinuerligt arbeta för att skapa en större bredd inom klubben. Sektionen skall i samråd med ledarna för respektive lag se över möjligheterna att öka antalet spelare i klubben. Föreningens ambition är att rekrytera så många spelare som krävs för att hålla lag i varje åldersgrupp.

Sektionen svarar för att samtliga 6-7 åringar i Falköping inbjuds till klubbens fotbollsskola samt att ledare rekryteras.

Träning och spel

Träningen skall vara riktad till alla tjejer vilket betyder att leken och glädjen skall prioriteras i ungdomsverksamheten. För tidigt elitänkande innebär svårigheter att behålla bredden.

Start för inomhusträning är beroende av ev deltagande i KM och andra cuper. Normalt är samtliga ungdomslag igång med sin verksamhet under februari månad. De yngre lagen (upp till 9 år) har normalt ingen träning före detta.

Inomhusträningen blandas med utomhusträning under försäsongen

Upp till och med 12 år är rekommendationen att alla spelare som tränar regelbundet ska få lika mycket speltid.

Från 13 år och upp till 17 år ska alla som är ombytta till match få spela. Dock ej sagt att alla bör spela lika mycket.

Vi skall se till att tjejer med speciell fallenhet och speciellt intresse för fotbollen får möjlighet till utveckling av sina talanger.

Hänsyn skall tas till spelares skolgång och intressen vid sidan av fotbollen. Under vintersäsongen ska tjejernas möjlighet att utöva andra idrotter beaktas. På samma sätt som vi anser att vinteridrottarna ska ta hänsyn till våra match- och träningstider under vår säsong ska vi ta hänsyn till deras under vintern. Allt för att stimulera våra tjejer att prova på och ha möjlighet att utöva andra idrotter.

Vad gäller träningsinriktning, se kommande avsnitt.

Samspel ledare-spelare-föräldrar

Klubbens verksamhet bygger till stor del på föräldrars medverkan och engagemang. Aktiviteter som stärker föräldrars koppling till och engagemang i klubben bör genomföras. Varje lag bör minst en gång per säsong ordna samling där ledare, spelare och föräldrar träffas och diskuterar verksamheten runt laget.

Lägerkostnad

Vid alliansläger, dit klubben anmäler spelare, svarar spelaren för kostnaden. (ex 13-års läger och 1:a samlingen/uttagningen till allianslag för 14:åringar.) När spelare därefter kallas av Östra Skaraborgs Ungdomsallians eller kallas av Västra Götalands Fotbollsförbund står klubben för kostnader (ej resekostnader)

Utvärdering

Ledare för respektive lag svarar för att en utvärdering sker efter säsongsavslutning samt att en skriftlig summering av året upprättas och inlämnas till styreslen.

Seniorverksamheten

Seniorsektionen ansvarar för föreningens F17- och seniorverksamhet. Föreningens styrelse utser en senioransvarig som har ett samordnings- och rapportansvar för seniorverksamheten.

Sportslig målsättning F17

Falköpings KIKs målsättning är att bedriva F17-verksamhet på högsta distriktsnivå och hjälpa tjejerna att utvecklas till duktiga fotbollspelare. Detta förutsätter en god organisation, en bred spelartrupp samt väl utbildade och engagerade ledare.

Speciella insatser ska göras för att motivera tjejerna att fortsätta med fotbollen. Möjligheten till ett internationellt utbyte för F17 ska varje år vägas in vid planeringen av verksamheten. Ett utbyte som ska ha flera syften:

- att motivera tjejerna att fortsätta spela fotboll
- att motivera tjejerna till att bli bättre fotbollspelare
- att ge möjlighet att lära sig mer om ett annat land samt tjejers förutsättningar
- att få tjejerna att se ett värde i att vara kvar i föreningens verksamhet

Spelare i F17-laget, med ambitionen att satsa på fotboll, ska ges möjlighet att prova på såväl träning som spel i seniorsammanhang. Detta förutsätter en levande kommunikation mellan F17-lagets och seniorlagets tränare.

Sportslig målsättning seniorer

Falköpings KIKs målsättning är att ha ett representationslag som spelar inom svensk damelitfotboll. Ambitionen är att laget ska bestå av en huvuddel egna produkter, kompletterade med duktiga spelare från närområdet. Det ska vara naturligt för en ambitiös och lovande tjej inom en radie av fyra-fem mil att välja vår klubb om man vill utvecklas som fotbollspelare.

FKIK ska dessutom vara aktiv i arbetet att ta del av nya influenser inom damfotbollen och verkligen ge de ambitiösa tjejerna möjlighet att utvecklas. Representationslag kompletteras med ett utvecklingslag/farmlag, vars ambition är att fostra blivande A-lagsspelare. Föreningen skall också hålla ett B-lag där unga spelare kan ges en mjuk övergång från spel i ex F17 till seniorspel.

Målsättning F30

Falköpings KIK ska dessutom ge möjlighet för äldre spelare att finnas kvar inom föreningen genom att hålla igång ett F30-lag, som ska delta i seriespel om sådant anordnas.

Ambitionen från föreningens sida är att ge alla som vill möjlighet att vara aktiva i vår klubb samt att kunna engagera framtida ledare bland lagets spelare. De äldre spelarna är dessutom en oerhörd resurs i arbetet med att bevara och utveckla klubbkänslan inom FKIK.

Förutom kostnader för laglicens, anmälningsavgift samt plan- och domarkostnader ska F30-verksamheten var ekonomiskt självbärande.

Fotbollskolan (7-8 åringar)

Grundläggande för denna åldersgrupp är att vi sysslar med mer lek än träning. Det är ledarnas uppgift att tona ned kraven på att visa upp resultat. Dessa krav finns både hos barnen själva och hos deras föräldrar, varför vi även bör ha en bra kontakt med barnens föräldrar.

All träning ska vara i syfte att utveckla ett positivt och bestående intresse för fotboll och genomsyras av roliga bollövningar. Dessutom ska vi använda mycket lek av olika slag även om dessa inte har direkt anknytning till fotboll.

Grunder att lära ut:

- att löpa med bollen
- att stanna bollen
- att sparka bollen
- att vända med bollen
- att inte vara rädd för att nicka bollen
- att vara målvakt
- att börja med några övningar ur ”Vän med bollen”

Hur träna?

- Smålagsspel
- Nick och skott på små mål
- Låta spelarna lyckas
- Spela med högst sju spelare i varje lag, gärna färre
- Spel en mot en
- Spela på olika platser i laget
- Lekar

Utvärdering

Efter säsongen ska ansvariga ledare stämma av ovanstående för att kunna fortsätta på rätt nivå nästa år.

Utvärdering av det gångna årets verksamhet skall göras samt verksamhetsberättelse upprättas.

9-10 åringar

Bland våra 9-10-åringar är det viktigt att leken fortfarande ges ett stort utrymme på träning. Resultatfixeringen tonas ned och glädjen lyfts fram. Vi tränar minst en gång i veckan.

Vi fortsätter att träna de moment som finns i programmet för 7-8-åringar för att sedan gå vidare med följande moment:

Teknik:

- Passning/Mottagning
- Finter/Dribbling
- Nickning
- Vändning med boll
- Skott
- Bolljonglering
- Bollkontroll

Hur träna?

- Individuell teknikträning och bollövningar enligt ”Vän med bollen”
- Övningar ur fotbollskolan
- Smålagsspel
- Lekar och stafetter.

Anfallspel:

- Splitt vision - Titta upp vid spel
- Spelbarhet
(att gå ur passningsskugga)

Hur träna?

- Smålagsspel både lika antal och numerärt överläge.

Försvarsspel:

- Komma på försvarssidan.

Hur träna?

- Smålagsspel.

Dessutom försöka få spelarna

att förstå begreppen:

- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Passningsskugga.

Cuper

Klubben rekommenderar en cup utomhus och en cup inomhus. (klubben står för anmälningsavgiften)

Utvärdering

Efter säsongen ska ansvariga ledare stämma av ovanstående för att kunna fortsätta på rätt nivå nästa år.

Utvärdering av det gångna årets verksamhet skall göras samt verksamhetsberättelse upprättas.

11-12 åringar

11-12 åringar fortsätter träna på de moment som finns i programmet för 9-10 åringar. För att sedan gå över till följande moment. Träning 2 gånger i veckan rekommenderas.

Teknik:

- Bollmottagning, även med lår och bröst.
- Skott nu även volley och halvvolley.

Hur träna?

- Individuell teknikträning och bollövningar enligt ”Vän med bollen”
- Övningar ur fotbollskolan
- Lekar och stafetter.

Anfallsspel:

- Spelavstånd
- Speldjup
- Spelbredd
- Tillbakaspel - Understöd
- Väggspele
- Utmana
- Täcka bollen

Hur träna?

- Mycket smålagsspel, 3 mot 3, 4 mot 4, 7 mot 7
- Numerärt underläge och 1 mot 1
- Individuell teknikträning.

Försvarsspel:

- Försvarssida (ställa om snabbt)
- Markering

Hur träna?

- Smålagsspel, Spel i jämna lag.

Målvaktsträning:

- Grepp och skopa.
- Låga och höga bollar
- Möta fri spelare
- Utspark, utkast och inspark.

Hur träna?

- Individuell teknikträning.
- Smålagsspel.

Cuper

Klubben rekommenderar 2 ute och 2 innecuper och ev träningsläger. Klubben står för anmälningsavgiften till 2 ute och 2 innecuper. (OBS! Ej deltagaravgift)

Utvärdering

Efter säsongen ska ansvariga ledare stämma av ovanstående för att kunna fortsätta på rätt nivå nästa år.

Utvärdering av det gångna årets verksamhet skall göras samt verksamhetsberättelse upprättas.

13 – 14 åringar

Övergång till 11-manna spel vilket är en stor omställning. Träningen ökas både vad gäller kvalitet och kvantitet. Rekommenderad träningstid, 90 min två gånger per vecka. Försäsongsträning och ökade möjligheter för de spelare som vill satsa hårdare på fotboll är nya ingredienser.

Teknik

- Fortsätta de moment som tränats tidigare.
- Passningar anpassade till 11-mannaspel
- Finter, speciellt några egna finter.
- Mer avancerad nickning med upphopp.

Hur träna?

- Individuell teknikträning
- Uppvärmning
- ”Vän med bollen”
- Spel på större yta för längre passningar
- Lekar stafetter.

Anfallsspel:

- Fortsätt med spelavstånd, spelbredd, speldjup, tillbakaspel
- Passningsskugga, väggspel, utmana och täcka bollen

Hur träna?

- Smålagsspel under instruktion, även stor plan, 11-manna.

Nytt:

- Vända spel, Överlappning
- Skapa spelyta för sig själv och medspelare.
- Inlägg med avslutning
- Avslut, andra vågen
- Fasta situationer (Mycket enkla)

Hur träna?

- Spel på större yta. Stor plan.
- Smålagsspel, spelmomentträning
- Individuell teknikträning

Försvarsspel:

- Försvarssida och markering.
- Press, understöd och täckning
- Zon och kombinationsmarkering.
- Fasta situationer.

Hur träna?

- Smålagsspel
- Spel på större ytor
- Spelmomentsträning

Målvaktsträning:

- Grepp, skopa. Låga och höga bollar.
- Falla, skära av vinklar
- Möta fri spelare
- Inlägg, greppa höga bollar
- Prata i spelet
- Förberedelse inför match.

Hur träna:

- Individuell teknikträning
- Smålagsspel
- Spelmomentsträning

Stretching:

- Enkla stretchingövningar för dem som tränaren anser behöver

Övrigt:

- Kondition i spelträning
- Löpskolning-koordination och balans.
- Taktikbegreppen libero, backlinje, mittfält och forward.
- Spelets regler, offside, som införs med 11-manna spel.

Studiecirkel:

- Fair play

Cuper

Klubben rekommenderar 2 ute och 2 inncuper och ev. träningsläger där någon av aktiviteterna är med övernattnig.

Klubben står för anmälningsavgiften till 2 ute- och 2 inncuper. (OBS! Ej deltagaravgift)

Utvärdering

Efter säsongen ska ansvariga ledare stämma av ovanstående för att kunna fortsätta på rätt nivå nästa år.

Utvärdering av det gångna årets verksamhet skall göras samt verksamhetsberättelse upprättas.

15-åringar

Fortsatt 11-mannaspel. Träning som bygger på föregående års övningar. I denna åldersgrupp börjar utomhusträningen i början av januari och bedrivs 90 min, 3 gånger per vecka.

Teknik

- Alla de moment som tränats i yngre åldrar, men med högre tempo
- Distansskott i steget
- Närkampspel

Hur träna?

- Individuell teknikträning
- Smålagspel med begränsat antal tillslag.
- ”Vän med bollen”

Anfallsspel

- Fortsätta med spelavstånd, spelbredd och speldjup
- Vända spelet
- Skapa yta, väggspel och överlappning
- Inlägg med avslut.
- Crossbollar - Vända spelet
- Överlämning
- Avslutningar
- Positioner, andravåg, löpvägar
- Uppspel, omställningar från försvar till anfall.
- Fasta situationer (enkla varianter)

Hur träna?

- Smålagspel och 11-manna under instruktion.
- Spelmomentträning, halv eller hel plan

Försvarsspel

- Försvarssida; press, understöd och täckning med inriktning på helplansspel.
- Välj lämpligt försvarssystem
- Utveckla zonspel och spel med libero.
- Organisation och disiplin
- Fasta situationer.

Hur träna?

- Spelmomentträning på halvplan med instruktioner i spelet.

Målvaktsträning

- De moment som tränades i 13-14 årsåldern
- Lobb
- Boxteknik
- Agerande i fasta situationer
- Speciell målvaktsträning med seniormålvakterna

Hur träna

- Individuell teknikträning
- Spelmomentsträning
- Smålagsspel
- Målvaktstränare vid speciella tillfällen.

Övrigt

- Konditionsträning i spelträning och längre löpningar
- Styrketräning med egna kroppen som belastning
- Koordination och balans
- Töjning och smidighet
- Taktisk träning

Studiecirkel

- Kick off

Cuper

Vad gäller cuper samråder ledarna för laget med ungdomssektionen vilka och hur många cuper laget skall delta i.

Utvärdering

Efter säsongen ska ansvariga ledare stämma av ovanstående för att kunna fortsätta på rätt nivå nästa år.

Utvärdering av det gångna årets verksamhet skall göras samt verksamhetsberättelse upprättas.