

# LIF-manualen



## 1. Värdegrund Ljusdals IF

**Vår vision är att erbjuda en verksamhet som bygger på en schysst stil, att vi har roligt och agerar tillsammans. I Ljusdals IF jobbar vi för att så många som möjligt blir så bra som möjligt och spelar så länge som möjligt. Vi vill kunna kombinera breddverksamhet med satsning och vi vill vara en plats för alla som gillar fotboll - oavsett ambitionsnivå.**

### **Väx med Ljusdals IF**

I Ljusdals IF är alla välkomna. Vi erbjuder utveckling både på och utanför planen. Oavsett om man spelar fotboll för att få en aktiv karriär eller för att umgås med sina kompisar, ska alla ges möjlighet att nå sina mål och få känna glädjen med fotbollen så länge som möjligt. I Ljusdals IF är såväl ledare som tränare utbildade och följer föreningens mål och värderingar, för oss är det viktigt att alla, såväl spelare som ledare når sina mål. Vi ger möjlighet till både bredd och spets. Vi är inkluderande och jobbar aktivt för att alla, oavsett geografisk (etnisk) bakgrund, sexuell läggning, ambition eller kön skall känna sig välkomna och lika värda.

Nyckelorden i vår verksamhet är *schysst, roligt och tillsammans*.

### **Schysst**

I Ljusdals IF respekterar vi varandra och uppträder schysst mot tränare, spelare, motståndare, domare och publik. Vi utbildar våra spelare i beteendefrågor samt i hur vi bemöter varandra och andra.

### **Roligt**

En grogrund för att utvecklas är att ha roligt, spelare som har roligt spelar också fotboll längre och når längre i sin utveckling. Vi vill erbjuda en lustfylld, lärande och utvecklande miljö. Vi är övertygade om att det kommer att bidra till spelare som vill spela fotboll längre samtidigt som de kommer kunna bli bättre som spelare.

### **Tillsammans**

Ljusdals IF vill att vi tillsammans med alla som är involverade i verksamheten bidrar till att vi är en trygg plats där människor, oavsett bakgrund och personlig situation, finner ett sammanhang och en tillhörighet. Varje ledare har som uppgift att uppmärksamma de barn, ungdomar och vuxna som är med i respektive lag. Vi tar avstånd från alkohol, droger och doping. Föreningen har en viktig roll där alla som finns i föreningens verksamhet ska få synas. Vi har också ett ansvar gentemot spelare och föräldrar att informera och utbilda i klubbens värderingar.

## **2. Föreningens mål för seniorverksamheten**

### **Vision**

Representationslagen i Ljusdals IF står för en offensiv fotboll med spelare som vågar, vill och kan spela kreativ fotboll.

### **Mål**

Ljusdals IF har som mål för sin seniorverksamhet att seniorlagen till minst 90 % består av spelare som har spelat i lokala ungdomslag. De två representationslagen spelar på högsta möjliga nivå och drar nytta av de välutbildade spelare som kommer från ungdomsleden. Målsättningen för de båda lagen är att vinna nästa match och etablera sig på den nivå de har kapacitet att spela på.

### **Strategi och metod**

För att nå målet med 90 % lokala spelare i representationslagen behövs en utbildningsplan från tidig ålder, se punkt 4 i detta dokument. Spelare som kommer till representationslagen har kapacitet att hålla nivån i aktuell serie för respektive lag. Föreningens tränare ska följa och förespråka föreningens vision om spelidé. I Ljusdals IFs representationslag spelar spelare som vill utvecklas med sin fotboll. För att seniorverksamheterna ska nå de mål vi har satt upp ska vi sträva efter att träna lika mycket och lika bra som de lag som är där, redan innan vi nått dit.

Träningen som erbjuds ska vara på elitförberedande nivå, oavsett vilken division representationslagen spelar på för tillfället. Träning bör bedrivas minst fyra gånger i veckan utöver match. Fotbollsverksamheten bör bedrivas minst 10 månader om året. Huvudansvarig ledare bör ha minst UEFA B.

### 3. Föreningens mål med ungdomsverksamheten 5-19år

#### **Vision**

Ljusdals IF har som vision att med sin ungdomsverksamhet ge barn och ungdomar chansen att nå sina drömmar och mål med fotbollen samtidigt som de har ett socialt sammanhang där varje individ får synas, höras och uppmärksammas.

#### **Mål**

Vi vill vara så många, så länge och så bra som möjligt. Det blir vi genom att erbjuda en positiv miljö där glädje och utveckling står i centrum. Föreningen ska erbjuda elitförberedande träningsmöjligheter på hemmaplan men också stötta och möjliggöra för spelare med ambitioner och kunnande att hitta externa utmaningar genom exempelvis provträning eller kontrollerad flytt till sammanhang som möter spelarens ambition och kunnande. Det långsiktiga målet är att få fram spelare till föreningens representationslag där målet är att senast år 2025 har 90 % av A-trupperna spelat i lokala ungdomslag. Spelare som har sin fotbollsfostran i Ljusdals IF ska vara välutbildade både taktiskt och tekniskt samt ska ha fått övergripande kunskap gällande kost och fysträning. En spelare som är fostrad i Ljusdals IF ska vara trygg med boll och spelskicklig.

#### **Strategi och metod**

För att nå de mål som finns under vision och målsättning krävs en genomarbetad struktur såväl för verksamheten på fotbollsplanen som i allt runtomkring i föreningen. Det krävs att föreningen har tränare, som beroende på vilken åldersgrupp hen tränar, har en utbildning som kan stimulera lärandet hos varje individ. Målet på ungdomssidan är att utveckla spelare och fokus ligger alltid på prestation och inte på resultat. Spelare som ligger längre fram i sin utveckling kan i samråd med föräldrar kunna flyttas uppåt för att få en mer stimulerande träningsvardag. Spelarens bästa ska alltid vara avgörande. Det är ledare som föreslår en uppflyttning. Fokus ligger på arbete med boll för att från början skapa spelare som är bekväma med bollen.

Tränare och ledare ska lägga tyngdpunkten på prestation och utveckling. Vi uppmuntrar konstruktiva och ambitiösa försök även om det leder till misslyckande i början. I högre åldrar bjuder vi in till diskussion där spelare får förklara tankar och idéer kring olika situationer. Tränare ger förslag till lösningar men uppmuntrar spelares egna initiativ. Vi vill att våra lag försöker att, i största möjliga mån, spela sig ur situationer och skapa konstruktiva lösningar. Fokus ligger på att få så många bolltouch som möjligt per träning. Lagets formation varieras för att skapa förståelse för olika formationer men lagets spelsätt förändras inte. Vi har fokus på bollinnehav och konstruktivt spel.

Ljusdals IF skall aktivt jobba för att lagen skall få testa motstånd från andra regioner för att ge spelare och lag möjligheten att jämföra, utmanas, ges perspektiv på sitt eget kunnande.

Lag i Ljusdals IF skall också ges möjlighet att inkludera matchträning under träning, detta med hjälp av lag i närliggande åldrar, det skall även ges tillfälle att prova träning över könsgränserna, såväl för individer som för lag.

---

## 4. Spelarutbildningsplan

### Så spelar och tränar vi 3 mot 3



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



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

#### Färdigheter för laget

#### Färdigheter för laget



#### Färdigheter för spelaren

Driva  
Skjuta

Vända

#### Färdigheter för spelaren

Bryta



#### Extra färdigheter för målvakten

#### Extra färdigheter för målvakten

#### Fotbollsfys

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

#### Fotbollpsykologi

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

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

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

## Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

<b>Antal träningar per spelare och vecka</b>	1 st
<b>Träningens längd</b>	60 minuter
<b>Träningens innehåll</b>	Stationsträning med hög aktivitet
<b>Antal matcher per spelare och vecka</b>	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
<b>Speltid</b>	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
<b>Ledartäthet</b>	1 ledare / 6 spelare
<b>Ledarutbildning</b>	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
<b>Föräldrautbildning</b>	Fotbollens Spela Lek och Lär



## Så spelar och tränar vi 5 mot 5

<b>Anfallsspel</b>	<b>Försvarsspel</b>
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen	Uppgiften är att ta bollen från motståndaren
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Återerövringen ska vi snabbt...
i Kontringar ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...



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

### Färdigheter för laget

Spelbarhet

### Färdigheter för laget



### Färdigheter för spelaren

Driva  
Skjuta  
Ta emot bollen

Vända  
Passa  
Utmana, finta och dribbla

### Färdigheter för spelaren

Bryta  
Markera

Pressa



### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen  
Kasta bollen

### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen  
Kasta sig

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

## Fotbollspsykologi

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

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

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

### Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

<b>Antal träningar per spelare och vecka</b>	1-2 st
<b>Träningens längd</b>	60-75 minuter
<b>Träningens innehåll</b>	Stationsträning med övningar som följer ett tema
<b>Antal matcher per spelare och vecka</b>	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
<b>Speltid</b>	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
<b>Ledartäthet</b>	1 ledare / 8 spelare
<b>Ledarutbildning</b>	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
<b>Föräldrautbildning</b>	Fotbollens Spela Lek och Lär

## Så spelar och tränar vi 7 mot 7



Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi...	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt...	<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt...	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...
<ul style="list-style-type: none"><li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pressa bollhållaren.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Samla laget i lagdelar.</li></ul>
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi...		för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"><li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Förhindra avslut i straffområdet.</li></ul>	





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

**Färdigheter för laget**

**Färdigheter för laget**

*Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel	*Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning	Försvarssida Uppflyttning	Täckning Nedflyttning
--	---	------------------------------	--------------------------

	<b>Färdigheter för spelaren</b>	<b>Färdigheter för spelaren</b>
Driva Skjuta Ta emot bollen	Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Bryta Markera Pressa Tackla

	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen Kasta sig Palming Bryta djupledspassing

### Fotbollsfys

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

### Fotbollpsykologi

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

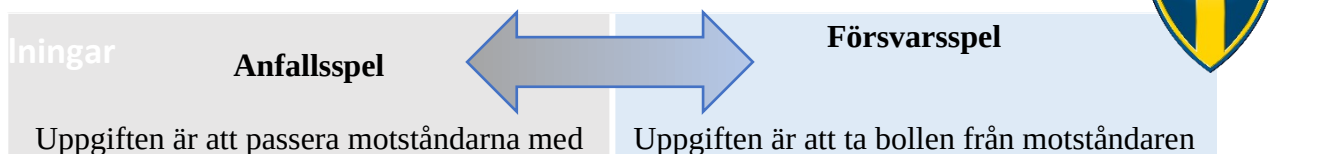
**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

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


### Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

<b>Antal träningar per spelare och vecka</b>	1-3 st
<b>Träningens längd</b>	60-90 minuter
<b>Träningens innehåll</b>	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
<b>Antal matcher per spelare och vecka</b>	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
<b>Speltid</b>	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
<b>Ledartäthet</b>	1 ledare / 10 spelare
<b>Ledarutbildning</b>	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
<b>Föräldrautbildning</b>	Fotbollens Spela Lek och Lär

### Så spelar och tränar vi 9 mot 9



bollen			
<p>i <b>Speluppbyggnaden</b> ska vi...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> <li>• Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> </ul>	<p>i <b>Kontringar</b> ska vi snabbt...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbjud speldjup framåt/bakåt.</li> <li>• Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li> </ul>	<p>i <b>Återerövringen</b> ska vi snabbt...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressa bollhållaren.</li> <li>• Förhindra passningsalternativ.</li> </ul>	<p>i <b>Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samla laget i lagdelar.</li> <li>• Förhindra spel genom lagdelarna.</li> </ul>
<p>för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> <li>• Vara snabba på returer.</li> </ul>		<p>för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Förhindra avslut i straffområdet.</li> <li>• Vara snabba på returer.</li> </ul>	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Spelbarhet</li> <li>*Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspel</li> <li>Avledande rörelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Överlappning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Centrering</li> <li>Understöd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> <li>Överflyttning</li> </ul>

Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> <li>Nicka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> <li>Markera</li> <li>Nicka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Tackla</li> <li>Blockera</li> </ul>

Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rulla bollen</li> <li>Utspark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasta bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Boxa bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palming</li> <li>Bryta</li> <li>djupledspassning</li> <li>Upphopp, fånga- och boxa bollen</li> </ul>

### Fotbollsfys

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

### Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.  
**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell



tidigare.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

### Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

<b>Antal träningar per spelare och vecka</b>	1-4 st
<b>Träningens längd</b>	60-90 minuter
<b>Träningens innehåll</b>	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
<b>Antal matcher per spelare och vecka</b>	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
<b>Speltid</b>	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
<b>Ledartäthet</b>	1 ledare / 10 spelare
<b>Ledarutbildning</b>	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
<b>Föräldrautbildning</b>	Fotbollens Spela Lek och Lär



### Så spelar och tränar vi 11 mot 11

<b>Anfallsspel</b>		<b>Försvarsspel</b>	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi...	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt...	<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt...	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...
<ul style="list-style-type: none"><li>• Uppfylla *grundförutsättningarna.</li><li>• Ha spelbarhet i alla spelytor.</li><li>• Ha spelbarhet i alla korridorer.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erbjud speldjup framåt/bakåt.</li><li>• Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li><li>• Vara spelbara i flera korridorer.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pressa bollhållaren.</li><li>• Förhindra passningsalternativ.</li><li>• Förhindra spel framför och bakom backlinjen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Samla laget i lagdelar.</li><li>• Förhindra spel genom lagdelarna.</li><li>• Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.</li></ul>
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi...		för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li><li>• Vara snabba på returer.</li><li>• Ha många löpningar in i straffområdet.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Förhindra avslut i straffområdet.</li><li>• Vara snabba på returer.</li><li>• Försvara ytor i straffområdet.</li></ul>	



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

#### Färdigheter för laget

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

#### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



#### Färdigheter för spelaren

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

#### Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



#### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

#### Extra färdigheter för målvakten

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

### Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.  
Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

### Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

### Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

<b>Antal träningar per spelare och vecka</b>	1-7 st
<b>Träningens längd</b>	60-90 minuter
<b>Träningen innehåll</b>	Matchlikt och positionsanpassat
<b>Antal matcher per spelare och vecka</b>	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
<b>Speltid</b>	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
<b>Ledartäthet</b>	1 ledare / 10 spelare
<b>Ledarutbildning</b>	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
<b>Föräldrautbildning</b>	Fotbollens Spela Lek och Lär

## 5. Ledar- och tränarroller

Ljusdals IF ställer höga krav på sin verksamhet och därmed på ledare på alla nivåer i föreningen. Eftersom ledarrollerna i föreningen till största del sker på ideell basis är det viktigt att ledarna har stort intresse i idrott och särskilt för fotboll. Ledare i Ljusdals IF förväntas vara måna om att driva sin egen utveckling framåt. Föreningen ska uppmuntra ledarutbildning och ledarutveckling.

Spelarnas utveckling ska prioriteras framför resultat. Spelare ska uppmuntras att vinna, att lära sig vinna från tidig ålder (vi följer rekommendationerna för barn- och ungdomsidrott enligt SvFF) och att uppmuntras att komma så långt som möjligt i sina karriärer men resultatet får inte gå före spelarnas utveckling. Ledare ska sträva efter att följa föreningens önskemål om spelstil.

Som ledare i föreningen sätter vi spelarens bästa i första hand, föreningens bästa i andra hand och eventuella övriga intressen i tredje hand. Detta förhållningssätt innebär att föreningen när så behövs tar aktiv del i att hjälpa en spelare vidare för att maximera dennes utveckling. (Se avsnittet Mål under punkt 3).

### 5.1 Allmänt

- Ledare hälsar på alla spelare inför varje träning och match. Alla ska bli sedda och känna sig välkomna.
- Ledare har en tydlig start och ett tydligt slut på träningar. Gruppen samlas.
- Ledare föregår med gott exempel gentemot domare, motståndare och föräldrar.
- Ledare stannar tills alla spelare blivit hämtade efter träning och match (gäller yngre lagen, ingen ska stå ensam kvar).
- Ledare bär klubbens kläder på träning och match. Vissa kläder tillhandahålls av föreningen.
- Ledare i föreningen kommer i tid och är väl förberedda.
- Ledare ansvarar för att föräldramöte hålls minst en gång per säsong.
- Ledare ansvarar för att ett individuellt möte hålls minst en gång per säsong.

### 5.2 Träning

- Träning ska vara planerade i förväg.
- Före träning hålls en samling där man går igenom dagens träning.
- Efter avslutad aktivitet hålls en gemensam avslutning.
- Ledarna kontrollerar närvaro och frånvaro.

## 6. Policy för ledarrekrytering

Ljusdals IF ska ge sina ledare möjlighet till utbildning, fortbildning och utveckling. Alla, ung som gammal, erfaren som oerfaren, man som kvinna, som vill delta i klubbarbetet ska uppmuntras att hitta en roll som passar utifrån det som klubben och individen efterfrågar. Spelare som slutat spela själva kan vi försöka att rekrytera som ledare i barn- och ungdomslag, oavsett hur länge och på vilken nivå dessa tjejer och killar spelat. Det ska finnas möjlighet att avancera i föreningen. Från lagledare till hjälptränare till huvudtränare. Från ungdomsledare till seniortränare. Föreningen ska uppmuntra ledare att utbilda sig och klubben ska även erbjuda internutbildningar varje år med inbjudna föreläsare. Föreningen ska ha en sportgrupp som har till uppgift att skapa goda möjligheter för träning, matcher och cuper.

## 7. Föräldrarollen

Relationen mellan förening och föräldrar är viktig för att stimulera intresse och utveckling hos spelare på ungdomssidan. Föräldrar till spelare i Ljusdals IF förväntas ta del av information från föreningen för att stötta sitt barn/ungdom i dennes idrottsutövning.

I Ljusdals IF hjälper föräldrar sina barn till en fin idrottsupplevelse genom att:

- Komma i tid till träning och match.
- Få med sig rätt utrustning till träning och match.
- Avstå träning vid sjukdom eller skada.
- Lämna återbud med framförhållning om barnet inte kan träna.
- Komma på träning om barnet är friskt.
- Försöka att planera andra aktiviteter på andra tider än kända tränings- och matchtider.
- Låta ledarna ta beslut och lita på deras omdöme.
- Stötta utan att störa, vilket betyder att ”hålla er på lämpligt avstånd” på träning och match.
- Heja, stötta och uppmuntra. Aldrig coacha eller instruera, det är ledarnas uppgift.
- Vara en god förebild för ditt barn och visa respekt gentemot domare, ledare och spelare i båda lagen.
- Uppmuntra till en god och långsiktig träningskultur.
- Vara delaktig i aktiviteter anordnade av föreningen eller laget.
- Tänka på hur man pratar med sitt barn efter avslutad aktivitet. ”En anledning att barn och unga slutar med idrott är på grund av bilturen på väg hem”, sade en etablerad tränare en gång. Låt oss alla vara förebilder som stöttar i med- och motgång.

## 8. Trygg fotboll

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske.

