



# Full fart framåt

## IFK Hässleholms Ungdomsverksamhet

---

### Hej!

Få saker värmer hjärtat så mycket som att se fotbollsplanerna på Österås IP myllra av gul- och svartklädda killar med fullt av spring i benen. Att få vara delaktig i en verksamhet där barn och ungdomar med mängder av energi, stor passion, het vilja och ren glädje spelar fotboll, är en härlig känsla. Denna känsla vill vi i inom IFK Hässleholms ungdomsverksamhet dela med oss av till så många människor som möjligt. Att vara en del av vår ungdomsverksamhet skall vara både stimulerande, utvecklande och roligt oavsett om du är spelare, förälder, ledare eller på annat sätt är engagerad.

Ungdomsverksamheten skall präglas av "Full fart framåt" och det skall märkas på fotbollsplanen såväl som i vår vilja att anta nya utmaningar, ständigt växa och skapa bästa möjliga förutsättningar och verksamhet för barn och ungdomar som vill spela fotboll. Och det är tveklöst så att vi nu med en stor ambition, tillförsikt och ett härligt engagemang har "Full fart framåt". Klubben har en stabil grund av många fotbollsälskande killar samt engagerade föräldrar och ledare.

Grunden i IFK Hässleholms ungdomsverksamhet är fokus på fotboll samt en ungdomsverksamhet som bedrivs på både elit- och breddnivå. IFK Hässleholm är en välmående +100-åring och tillsammans med alla fotbollsspelare har vi många härliga fotbollsupplevelser framför oss!

Medlemsavgift betalas från det år man fyller 6 år, men man får givetvis prova några gånger först så barnet får en chans att känna att fotboll är någonting man vill hålla på med.

Vi är många men har plats för fler!

### Verksamheten

#### 5-6 år

För att få in barn i vår verksamhet har vi "Knatteinskrivning" i månadsskiftet mars/april. Vi träffas i klubbstugan så att barn och föräldrar får bekanta sig med IFK och ledarna. I denna ålder vill vi skapa ett varaktigt intresse för fotboll och IFK. Träningen bedrivs under lekfulla former och anpassas till barnens naturliga behov av rörelse. Träningen präglas av spontanitet, lekfullhet och glädje. Vi tränar en gång i veckan hela året och träningspassens längd är på 1 timme. Vi börjar utomhus i mitten av april och håller på till oktober med uppehåll under sommaren. På vintern tränar vi inomhus med uppehåll vid jul och nyår. Vi rekryterar ledare ur föräldragruppen.

#### 7 år

Under två samlingar på våren och två på hösten får barnen nu spela sina första matcher i Levin's Cup. Vi spelar 5-mannaspel och nu kommer matchtröjorna för första gången på och vi blir ett lag på riktigt. Givetvis spelar vi enligt parollen "Full fart framåt". Träningen genomförs av mycket bollkontakt för alla spelare. Detta får vi genom smålagsspel och övningar utan väntetider. Nu lär man sig också att fungera i grupp genom att lyssna och ta enkla instruktioner. Vi fortsätter att träna ett pass i veckan året om.

#### 8 år

5-mannaspel i Levin's Cup gäller även detta år. Nu är barnen redo för träning två gånger i veckan under utomhussäsongen april till oktober och träningspassen är 1,5 timme. Inomhus tränar vi en gång per vecka. Träningen bedrivs med mycket bollkontakt och teknik. Det är spela, lek och lär som gäller på träning och match.

## **9-11 år**

Syftet med verksamheten i denna ålder är att barnen skall förstå och börja behärska baskunskaperna i fotboll d.v.s. passning, mottagning, vändning, skott, nickning, finter/dribblingar osv. Nu börjar vi spela 7-mannafotboll och barnen deltar i seriespel i Skåne FF:s regi, från 10 års ålder räknas tabell och resultat. Fortfarande ska glädjen att leka med en fotboll sättas i centrum.

Vid 10-årsålder åker laget på sin första cup med övernattnig, 2-3 nätter. En härligt spännande upplevelse för både spelare, ledare och föräldrar.

Vi ser cupspel som ett viktigt inslag inte enbart för fotbollsutvecklingen, utan framför allt för gruppens och individens utveckling. Vi har därför valt att låta alla lag från denna ålder och uppåt få möjligheten att medverka i 6 cuper per år som betalas av föreningen.

## **12 år**

I denna ålder spelas 7-mannafotboll och/eller 11-mannafotboll lite beroende på kunnande och vilja i gruppen. Träningen intensifieras även om vi fortsätter träna två pass i veckan. Spelarna höjer självmant tempot och fokus blir lite tydligare. Träningen domineras fortfarande av teknik, passning, skott, spel och skoj. "Full fart framåt" gäller givetvis även nu både på träning och i match.

## **13 år**

Nu spelar alla lag 11-mannaspel och träningen ökar till tre tillfällen per vecka. Genom mer träning och tuffare matcher utvecklar vi den enskilde spelaren ytterligare. Högre krav ställs på spelarnas inställning och intresse att förbättra sig som fotbollspelare. Spelarnas kreativitet skall särskilt utvecklas. Spelarna skall lära sig de vanligaste fotbollstermerna.

Det är viktigt att tränarna skapar en trivsamt miljö under träningarna och att spelarna stimuleras att fortsätta länge med sitt fotbollsspelande. All ledarskap och coaching skall ges i positiv anda. Teknik, skott, passning, spelförståelse och attityd till träning och match står i fokus.

Cuper är viktigt och detta år är det Gothia Cup som gäller.

## **14-17 år**

Vår målsättning är spela med ett lag så högt upp i seriesystemet som möjligt. De som är bäst för dagen spelar. Vi strävar också efter att ha 2 lag per åldersgrupp så att alla får spela matcher. I de fall detta inte går, slås åldersgrupper samman och spelar i lokal serie. Alla ska få spela! Kraven på att träna mycket ökar och påverkar laguttagningen. Träningen blir mer situationsanpassad och bedrivs i ett högre tempo. Anfallsspelet sätts i fokus och taktik och spelsystem blir inslag i träning och match. Prestationen går fortfarande före resultat även om det är viktigt att vinna!

Vår ambition är att i dessa åldrar komplettera "föräldraledarna" med arvoderade tränare. Dessa tränare, tillsammans med junior- och seniortränarna, har kontinuerliga möten för att på bästa sätt utveckla individen och fotbollsverksamheten i IFK Hässleholm.

Under sista året i ungdomsverksamheten genomförs en avslutningsresa med internationellt cupspel.

*Välkommen till IFK Hässleholms ungdomsverksamhet!*