

STENUNGSUNDS IF

# Policy, Mål och Riktlinjer

---

Stenungsunds IF Futsalsektion



# Futsal Policy, Mål & Riktlinjer

Uppdaterad och antagen av SIF Futsal-Styrelse 2018-10-08 och Huvudstyrelse 2018-10-08

## Allmänt

Futsalsektionen (FUS) grundar sig på UngdomsSektionens Policy, Mål & Riktlinjer samt nedan angivna förtydningar och ändringar.

Futsalsektionen omfattar år 2018 killar och tjejer från 9 till 19 år då föreningen inte deltar med något lag i högre åldrar. Då föreningens ledare för knattelagen (8-9 år) de senaste åren valt att även träna inomhus är 9 år just nu en ålder då vi kan anse att SIF Futsal börjar sin verksamhet. Detta kan dock komma att revideras om/när BFF ändrar i sina serier eller föreningen (huvudstyrelsen) beslutar sig för att med yngre eller äldre lag vara med i av distrikt anordnade serier.

Futsalsäsongen definieras som 1/7 - 30/6. Ny spelform startar alltså 1/7 (per Futsalsäsong).

Futsal spelas på en handbollsplan av storleken 20\*40 (min 18\*36) med handbollsmål. Dock är bollen något mindre och har sämre studs. Det är också några andra regler än de som förekommer i den traditionella inomhusfotbollen. Dock har vi nu fått en internationell standard som alla börjar följa.

## Bakgrund

Futsal var det namn som FIFA valde för den enda versionen av inomhusfotboll som de stödjer. Namnet är helt enkelt en kombination av de spanska orden för hall ("sala") och fotboll ("futbol") – "Futsal". Futsalspelare sätts regelbundet i situationer där de måste ta emot eller spela bollen under press och på små ytor. Som spel ställer det höga krav på teknik, rörelse, speluppfattning och kondition. Futsal är idag en av Sveriges och världens snabbaste växande sporter. Idag finns 140.000 registrerade futsalspelare, vilket gör sporten till den största av alla hallidrotter. Många av de största spelarna Ronaldo, Neymar, Messi, Xavi och De Gea har alla spelat Futsal under sin uppväxt och det är därifrån de har utvecklat sina färdigheter och fina teknik.

## Futsal i Sverige

Svenska Fotbollförbundet (SvFF) består av tre olika idrotter: Fotboll, Futsal och Beach Soccer.

I Sverige är Futsal större än tex innebandy till antalet utövare och är numera Sveriges näst största lagidrott med 160.000 licensierade spelare varav 90.000 i Stockholm. Sverige har ett herrlandslag som är rankade på plats 27 (säsongen 2017-2018) i världen men också ett damlandslag som är nystartat.

Sedan 2006 har Sverige spelat Futsal enligt FIFA:s (det internationella fotbollsförbundet) regelverk. Futsal klassificerades då som den enda varianten av inomhusfotboll av Svenska Fotbollförbundet (SvFF). 2012 startade SvFF ett herrlandslag i Futsal och första landskampen spelades samma år mot Frankrike i Göteborg. Ambitionen är att landslaget deltar i kommande kvalspel till EM och VM. Säsongen 2014/2015 startade SvFF den första nationella futsalserien för herrar, Svenska Futsalligan (SFL). Säsongen 2017/18 spelar herrarna i två nationella nivåer; SFL och division 1. På distriktsnivå återfinns division 2. För att kvalificera sig till division 1 måste lagen spela distriktens division 2 serier.

På damsidan är nyheten för säsongen 2017/18 en nationell nivå som heter RFL (Regional Futsalligan). På distriktsnivå återfinns division 2. För att kvalificera sig till RFL måste lagen spela distriktens division 2 serier.

På ungdomssidan arrangeras SM för 15- och 17-åringar.

## Fotboll och Futsal i Symbios

Som nämnts ovan så är Futsal är en viktig del i en fotbollsspelares utbildning/utveckling och på samma sätt så är fotboll en viktig komponent i Futsalspelarens utbildning/utveckling. Detta synsätt är helt i linje med det resonemang om allsidig träning, specialisering, multiidrott samt lokalt idrottande innan gymnasiet. Det innebär konkret att vi förordar att Futsal och fotboll för spelare under 16-17 år utförs i gemensamma grupper i samma förening (förslagsvis i två olika sektioner). Eftersom Fotboll och Futsal har var sin egen licenshantering (gäller både ungdomsregistrering och spelarlicens) är det teoretiskt möjligt att representera olika klubbar i Fotboll och Futsal men detta är alltså något som vi endast ser som ett alternativ för spelare över 17 år.

Enligt dokumentet "Samsyn idrotten Bohuslän-Dal" som många idrottsförbund har skrivit under på är Futsalens högsäsong oktober – mars.

## Mål, policy och riktlinjer

Vi vill att våra mål, vår policy och våra riktlinjer hela tiden ska vara levande. Nedanstående mål, policy och riktlinjer ska därför årligen ses över och justeras på ett av ungdomssektionens möten, där FUS styrelse gemensamt bestämmer om ev. ändringar i detta dokument, enkel majoritet. Mål, policy och riktlinjer ska vara kända av alla ledare och gärna av föräldrar och barn.

## Huvudmål för SIF Futsalsektion

- varje år ska antalet aktiva medlemmar mellan 9-19 år vara stort och gärna ökande
- varje år ska utbildning av futsalledare prioriteras
- varje år ska de ekonomiska ramarna för ungdomssektionen vara goda

## Policy för SIF Futsalsektion

SIF skall genom sin Futsalsektion se till att alla barn som vill vara med och spela Futsal har en möjlighet att göra detta. SIF skall ha en bred futsalverksamhet med stort socialt ansvar. Föreningen skall arbeta för att barn/ungdomar skall ha roligt i sin futsalverksamhet och att allvaret tonas ner. Detta skapas genom att alla som deltar är positiva och uppmuntrande vilket också ökar förutsättningarna för en god atmosfär och effektiv inläring.

SIF skall också;

- erbjuda Futsal som en positiv och meningsfull sysselsättning, både för de som vill "satsa" och de som vill "hålla på" med Futsal.
- ge alla barn/ungdomar som tränar ett lag att spela i och att låta dem få spela på olika platser i laget.
- se till att ungdomar med speciell fallenhet och intresse för Futsal får möjligheten till utveckling av sina talanger.
- se till att futsalen bidrar till barn- och ungdomars allsidiga fysiska utveckling i en stimulerande och personlighetsutvecklande miljö.
- se till att sjuka eller skadade barn- och ungdomar varken tränar eller spelar matcher och att man inte heller matchar barnen för hårt.
- inte hindra någon att jämsides med futsalen delta i andra idrotter och inte heller acceptera att andra idrotter hindrar ungdomar från att spela Futsal.

- se till att barn och ungdomar har en möjlighet att utvecklas i den takt som passar varje individs förutsättningar.
- ge barnen/ungdomarna information om rätt kostvanor och rätt mängd sömn och påverka dem till sunda levnadsvanor utan droger, alkohol, tobak och snus.
- planera verksamheten så att det ges tid för både Futsal och skolarbete.
- verka för rent spel på och utanför planen.

## Riktlinjer för SIF Ungdomsverksamhet

### Träning

Träningsmässigt är en grupp om ca 10-15 barn lagom att hantera i en inomhushall för att kunna ge varje barn en individuell feedback. Är det t ex 20 barn i en åldersgrupp är det bättre att dela in i två grupper om vardera 10 barn, är man 30 barn, i tre grupper. Denna indelning sker lämpligen efter i vilket knattelag man spelat i = var man bor och vad man har för skolkamrater. Vid stora åldersgrupper är det samtidigt viktigt att försöka hålla ihop hela ålderskullen. Detta kan man göra genom att träna vid samma tider, spela hemmamatcher samtidigt, ha träningsläger tillsammans och resa på cuper tillsammans.

### SvFF:s riktlinjer angående fysisk träning för barn och ungdomar

*Dessa riktlinjer är framtagen av Medicinska Kommittén.*

Hur fysisk träning för barn och ungdomar skall bedrivas är en komplex fråga eftersom det finns för få ingående och specifika forskningsrapporter kring ämnet. Det bedrivs forskning inom området, men det är svårt att dra några säkra slutsatser beträffande gränser mellan de positiva effekterna och eventuellt negativa effekter (överbelastning), av träning på barn och ungdomar. Våra råd och riktlinjer finns redovisade i kursmaterialet för SvFF:s tränarutbildning.

Vår utgångspunkt är baserat på följande citat från boken IDROTTE VILL:

*"I barnidrotten leker vi och låter barnen lära sig olika idrotter och därigenom utveckla sina fysiska grundfärdigheter. Barnets allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten. Forskning visar att en allsidig träning som utmanar motoriken i unga år har en positiv inverkan på idrottsprestationerna senare i livet. Tränings- och tävlingsfrekvens ska hållas på en rimlig nivå i unga år."*

Det innebär att SvFF tycker att barn och unga bör lägga större delen av sin tid på att träna allsidigt och aktiveras i olika idrotter som utvecklar barnets fysiska grundkvaliteter (koordination, rörlighet, uthållighet, styrka och snabbhet). SvFF tycker att det är **mycket viktigt** att barn och ungdomar har en omväxlande träning. Barn och ungdomar bör undvika ensidiga belastningar, eftersom det är mycket troligt att detta kan leda till framtida skador. Med ensidiga belastningar/träning syftar vi på övningar där man upprepar samma rörelser om och om igen t.ex. ett fotbollsskott. Fotboll är ett intermitterande (oregelbundet) arbete och kan därför räknas som en omväxlande aktivitet, men bör kompletteras med ytterligare aktiviteter/idrotter för att skapa en god fysisk grund, att kunna bygga vidare på efter puberteten.

Det finns två begrepp som är viktiga när det gäller fysisk träning för barn, nämligen den kronologiska åldern och den biologiska åldern. Den kronologiska åldern är det antal år som gått sedan födseln, medan den biologiska åldern anger barnets fysiska mognadsålder. I en grupp spelare med samma kronologiska ålder kan fysiken, prestationsförmågan och inlärningsförmågan variera kraftigt mellan

spelarna. Som tränare är det viktigt att förstå att en av de viktigaste orsakerna till detta är skillnader i den biologiska åldern. I en "vanlig grupp" tioåringar kan den biologiska åldern variera mellan 8-12 år, vilket tränare måste ha förståelse för och kunna anpassa sin träning efter. Den fysiska träningen måste anpassas till individen.

**Kan eller bör barn och ungdomar träna med hantlar och skivstänger?** SvFF anser att principen om biologisk utveckling samt anpassning till individen i den grupp man har gäller även i detta sammanhang. Dvs. det är inte formen av träning som är det avgörande, **det är istället belastningen och omväxlingen i träningen som är det viktiga**. Oavsett om man använder styrketräning med skivstänger, eller med kroppen som belastning eller utför någon annan form av styrketräning, kan den bli för tung och ensidig! All form av styrketräning bör ske med ett tekniskt riktigt utförande, en väl avvägd individuell belastning och progression (stegring) samt med omväxlande övningar. Det är därför direkt olämpligt att låta nybörjare, oavsett ålder, träna i ett gym utan en kunnig instruktör.

Sammanfattningsvis, kan SvFF inte nog betona att barn och ungdomar i första hand bör lägga sin träningstid på koordinativ träning och utveckling av de fysiska grundkvaliteterna genom t.ex. lekar, fotbollsspel och andra variationsrika aktiviteter. All träning bör vara individanpassad när det gäller belastning och vara omväxlande.

## Matcher

Bohusläns Fotbollsförbund startar med matcher mot andra föreningar från 14 års ålder. Detta kommer troligtvis ändras de närmaste åren genom att även yngre får möjlighet att delta i Futsal seriespel.

## Cuper och träningsläger

Vad gäller deltagande i cuper så ska alla cuper och träningsläger vara sanktionerade av resp. sektionsstyrelse.

När det gäller verksamhet utomlands ska den dessutom vara sanktionerad av huvudstyrelsen.

## Övrigt

Ledarna får när det gäller barn som lider av sjukdom eller av någon annan anledning har svårt att följa instruktioner och inte kan delta på samma sätt som övriga barn själva bedöma hur mycket barnen kan delta i träning och matcher.

## Ledare

Som ungdomsledare i SIF har man ett stort ansvar för många barn i en känslig ålder. Det är inte bara det fotbollsmässiga man ska lära ut till barnen utan också kamratskap, lagkänsla, självkänsla, kost, mentalt självförtroende m.m. Det är en stor skillnad på hur man utbildar en 5-åring och en 14-åring.

Futsal ska under hela ungdomstiden vara en lek – att alla har roligt i SIF är det som är viktigast för oss ungdomsledare. Samtidigt ska vi utveckla barnen så att de har förutsättningar att i 15-års ålder ta steget in i en mer elitbetonad futsal- eller fotbollssatsning. Det kommer att vara en stegvis utbildning för barnen där man väldigt försiktigt i 10-års ålder börjar ta hänsyn till barnens träningsflit och intresse för fotboll. Nästa steg blir när barnen är mellan 12-13 år där det sker en försiktig övergång till mer allvar på träningar och matcher. Detta för att barnen ska fortsätta tycka fotboll är det roligaste som finns. Glöm inte att alla barn är olika och behöver hanteras olika för att stimuleras på rätt sätt. Som ledare måste man hela tiden vara vaksam så att inte barn slås ut på grund av att kraven är för höga eller att barnen tröttnar för att kraven är för låga. Svårt, javisst, men också det som är utmaningen som ledare. "Spela, lek och lär" är en skrift från Svenska Fotbollsförbundet som behandlar mål och riktlinjer för barn och ungdomsfotboll och det är viktigt att du som är ledare i SIF läser och tillämpar denna.

## Förälder

SIF är en ideell förening. Detta innebär att det finns många ungdomsledare och andra funktionärer som lägger väldigt mycket tid på att ditt/dina barn ska få en trevlig och meningsfull fritidssysselsättning. Som förälder till barn i SIF vill vi att:

- du deltar på de föräldramöte som anordnas.
- du och ditt/dina barn respekterar och ställer upp på klubbens policy och riktlinjer.
- du gärna deltar aktivt i uppgifter kring ditt/dina barns lag. Det finns alltid ett stort behov av ledare kring ett lag. Om du inte kan hjälpa till med själva fotbollsträningen så finns väldigt mycket annat du kan hjälpa till med. Tveka inte att kontakta respektive lagansvarig.
- du gärna stödjer föreningen ekonomiskt genom att bli medlem eller på annat sätt.
- du stödjer ditt barns lag under matcherna men också visar respekt för domare, ledare och motståndare.
- I verktygslådan finns en Föräldrarfolder som mer berättar om en förälders roll

## Barn

Som medlem i SIF ska du följa våra regler och policy, tänk särskilt på;

- SIF RULES
- visa respekt för ledare, domare och andra vuxna
- behandla dina kamrater så som du själv vill bli behandlad
- inga svordomar
- håll ordning i omklädningsrummen
- meddela din tränare om du ej kan komma på matcherna
- meddela din tränare om du ej kan komma på träningarna

Vad får hen som medlem i SIF Futsalsektion;

- du får träna och spela under utbildade ledare
- du får träna och spela i inomhushallar
- du får ha domare
- du får använda material som bollar, koner, västar, flaskor, sjukvårdsmaterial mm
- du får priser/diplom
- du blir anmäld till serier och cuper
- du blir erbjuden att vara med på olika aktiviteter, SIF Dagen, bollkalle åt seniorlagen mm.