

# Den blå tråden

Version 2025.1



# Förord

*Den blåa tråden* är ett stöd-och styrdokument för Enköping United FK. Dokumentet ska bidra till att vi arbetar på ett enhetligt sätt i föreningen och finnas som ett stöd att luta sig mot vid ovissheter och incidenter. Föreningens alla verksamheter gynnas av att ledare, spelare och föräldrar, hela vägen från knatte till senior, är införstådda på innehållet i den blåa tråden.

Dokumentet uppdateras kontinuerligt och en ny upplaga publiceras minst en gång om året. Vi välkomnar allas åsikter rörande dokumentets innehåll och tar gärna emot förslag på förbättringar.

Vänligen,

Styrelsen i Enköping United FK  
[info@enkopingunited.se](mailto:info@enkopingunited.se)

# Innehållsförteckning

<b>1. Bakgrund.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Organisation.....</b>	<b>1</b>
2.1. Stadgar.....	1
2.2. Styrelse.....	1
<b>3. Verksamhetsidé.....</b>	<b>3</b>
3.1. Våra värdegrunder.....	3
3.2. Vision & Målsättningar.....	4
<b>4. Sportsliga riktlinjer/Spelarutbildningsplan.....</b>	<b>5</b>
4.1. Fotbollsskolan, 3 mot 3 (Barn 6-7 år).....	5
4.2. 9 mot 9 (13-14 år).....	6
4.3. 11 mot 11 (15+ år).....	7
<b>5. Ansvarsområden &amp; Rollfördelning.....</b>	<b>7</b>
5.1. Lagledarens roll och ansvarsområden.....	7
5.2. Huvudtränarens roll och ansvarsområden.....	7
5.3. Assisterande tränarens roll och ansvarsområden.....	8
5.4. Materialansvariges roll och ansvarsområden.....	8
5.5. Lagkaptenens roll och ansvarsområden.....	8
<b>6. Utbildning.....</b>	<b>8</b>
6.1. Tränarutbildningsplan.....	8
<b>Bilagor.....</b>	<b>9</b>

# 1. Bakgrund

Enköping United Fotbollsklubb är en fotbollsförening verksam i Enköpings kommun som bedriver senior- och ungdomsverksamhet på både dam- och herrsidan. Föreningen bildades den 7:e november 2017 på Åkerögatan i Enköping med målet att få ungdomar att spela fotboll längre. Trots en växande befolkning inne i staden och i kommunen så var trenden att ungdomar slutade med föreningsanknuten fotboll i allt tidigare ålder. I United skulle fotbollen få bedrivas på egna villkor, med en organisation där spelarna kom närmare styrelsen och således fick mer att säga till om. Ett herrlag bildades och anmäldes 2018 till division 8 i Uppland och 2023 utökades seniorverksamheten med ett damlag i division 5. Sedan 2024 kan föreningen också stoltsera med en egen ungdomsverksamhet, första årskullen blev pojkar födda 2012.

## 2. Organisation

### 2.1. Stadgar

Enköping United Fotbollsklubbs mest fundamentala regler, det vill säga föreningens stadgar, återfinns på hemsidan. Där framgår trivialiteter såsom föreningens fullständiga namn och hemort men även sådant som föreningens ändamål samt medlemmarnas skyldigheter och rättigheter. Årsmötet är föreningens beslutande organ och endast där kan nya stadgar antas, ändras eller upphöra genom omröstning hos föreningens medlemmar. Utöver detta finns även nedtecknat vad som gäller vid uteslutande av medlemmar från föreningen samt bestämmelser om styrelsens åligganden och sammansättning.

### 2.2. Styrelse

Styrelsen är föreningens beslutande organ och sammanträder regelbundet, minst en gång i månaden, samt vid årsmötet. Utöver detta kan extrainsatta styrelsemöten komma att hållas vid behov. Föreningen är organiserad på så vis att styrelsen, utöver att vara beslutande organ, även sköter den operativa verksamheten. Styrelsen består av ett ojämnt antal ledamöter samt en suppleant och inkluderar ett antal bestämda befattningar. Ansvarsområden för respektive befattning sammanfattas nedan:

#### **Styrelseordförande**

Ordföranden leder styrelsemöten och ansvarar för att föreningen fungerar enligt stadgar och satta mål. Representerar föreningen utåt och är den högst ansvarige.

#### **Vice ordförande**

Stöttar ordföranden och ersätter denne vid frånvaro. Hjälper till med strategiska och administrativa uppgifter.

**Sekreterare**

För protokoll vid styrelsens sammanträden och säkerställer att besluten dokumenteras korrekt. Skickar ut möteskallelser och förbereder dagordningen. Ansvarar för att föreningens handlingar arkiveras, såsom stadgar, protokoll och avtal.

**Kassör**

Hanterar föreningens ekonomi, inklusive bokföring, budget och betalningar. Ser till att ekonomiska rapporter tas fram och följer upp alla intäkter och kostnader.

**Sportchef, senior**

Planerar och utvecklar verksamheten för våra seniorlag, exempelvis spelar- och tränarrekruteringar. Ansvarar för att säkerställa att sportsliga mål nås.

**Ungdomsansvarig**

Leder och förvaltar ungdomsverksamheten med fokus på utveckling och rekrytering. Samarbetar med tränare och föräldrar för att skapa en trygg och utvecklande miljö.

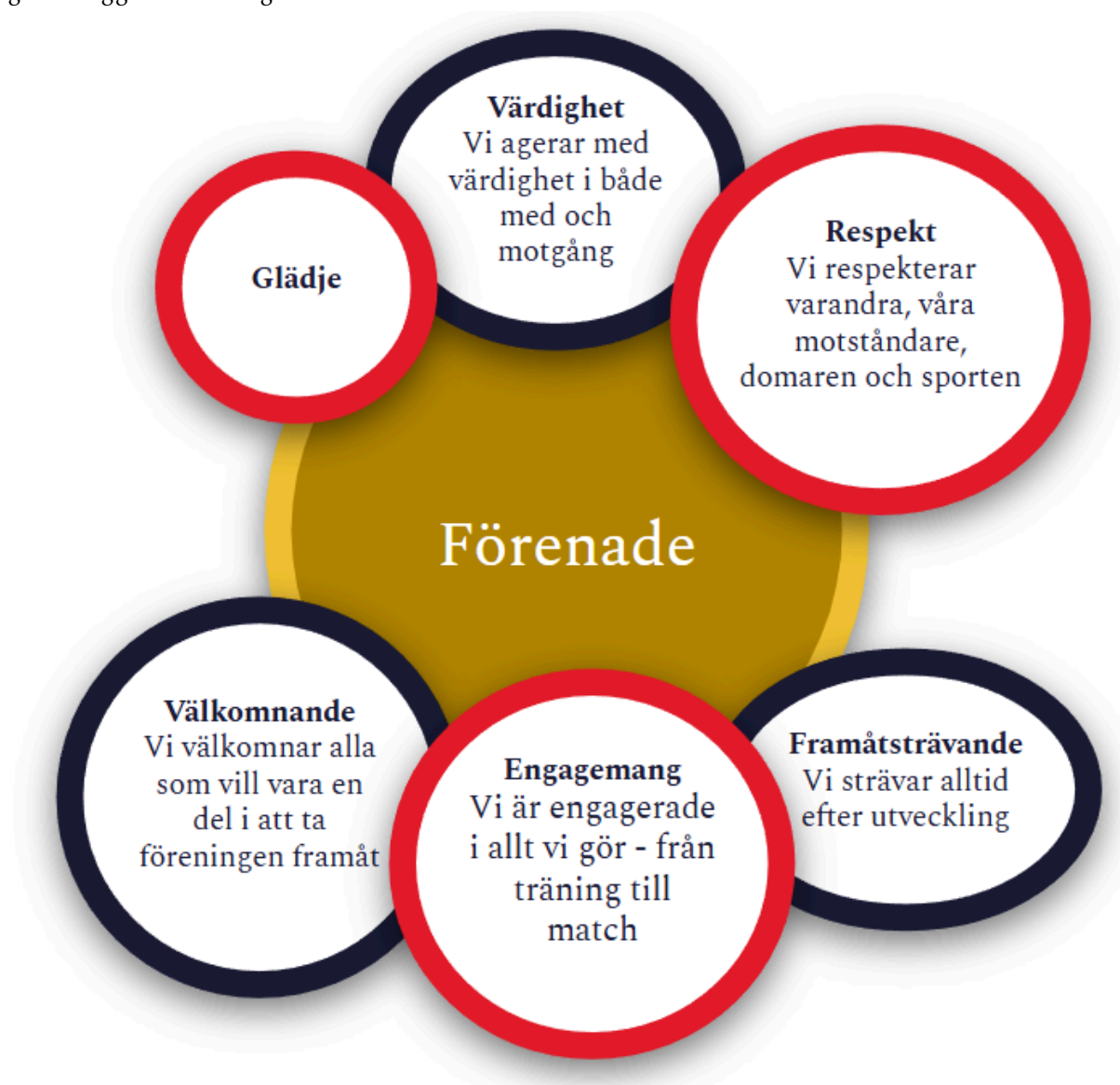
**Marknadsansvarig**

Ansvarar för sponsoravtal, marknadsföring och profilering av föreningen. Arbetar för att stärka föreningens ekonomi och varumärke genom externa samarbeten.

## 3. Verksamhetsidé

### 3.1. Våra värdegrunder

Våra värdegrunder är kärnan i föreningen och något för våra ledare, spelare och medlemmar att vända sig mot när oklarheter eller incidenter uppstår. En värdegrund kan likställas med en persons värderingar, det vill säga vad som ligger till grund för våra handlingar och beslut. Vi i Enköping United önskar att alla våra medlemmar står bakom och verkar efter ett antal grundläggande värdegrunder.



*“Huvudsyftet med Fair Play är att skapa en lugn, trygg och utvecklande match- och träningsmiljö för barn och ungdomar” - Svenska Fotbollförbundet*

I Enköping United FK uppträder vi enligt Fair Play. Alla är vi ansvariga för att skapa en enligt ovan beskriven miljö på träning och match. Detta gäller såväl styrelse som sponsorer, ledare, spelare, föräldrar och åskådare.

### 3.2. Vision & Målsättningar

Föreningens huvudsakliga ändamål står nedskrivet i stadgarna:

*Föreningen har som ändamål att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund" (1 kap RF:s stadgar, bilaga), med särskild inriktning att förena och sammanföra människor med samma intresse samt höja främjandet av god idrottsanda.*

Enköping United FK grundades med målet att få ungdomar att spela fotboll längre, ett roligt projekt utan några egentliga långsiktiga mål. Med hänsyn till hur oviss och instabil den första tiden i en nystartad förening kan vara så låg fokus de första åren mestadels på att få den dagliga verksamheten runt herrlaget att gå runt. Numera står föreningen på en stadig grund vilket gjort det möjligt att ta ytterligare steg i utvecklingen. Framförallt ligger styrelsens fokus just nu på att säkra en långsiktigt hållbar föreningsverksamhet och för att göra det har ett antal delmål satts upp.

- Starta en fotbollsskola där vi årligen välkomnar pojkar och flickor som fyller 6 eller 7
- Inom 3 år (2027) etablera vårt dam- och herrlag i division 4.
- Dubbla antalet medlemmar till 2027

På sikt hoppas Enköping United FK kunna etablera en ungdomssektion som ska vara kärnan i föreningen och garanten för en långsiktigt hållbar idrottsverksamhet.

## 4. Sportsliga riktlinjer

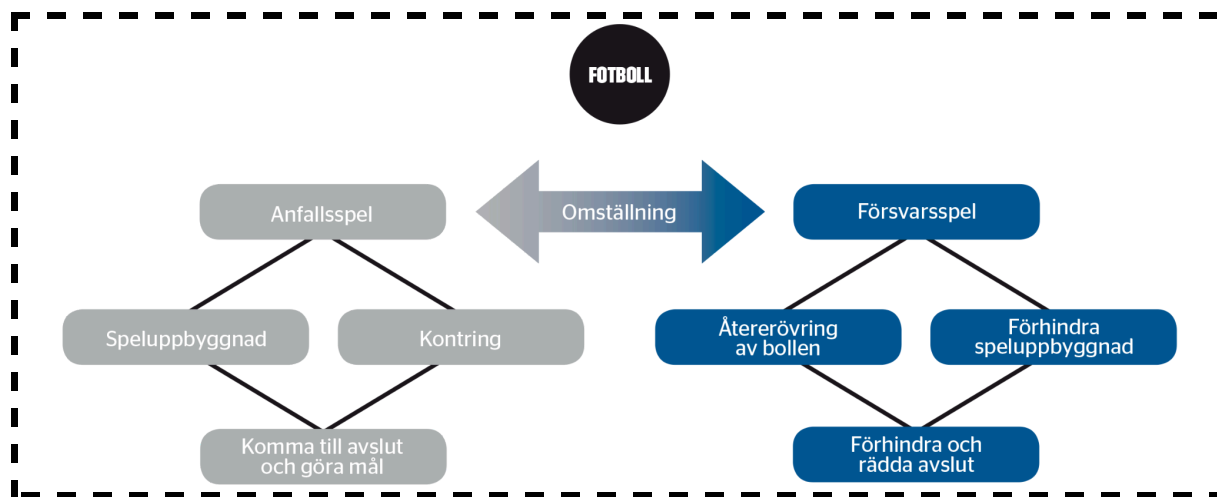
Föreningens sportsliga riktlinjer organiseras och definieras utifrån de olika spelformerna, från 3 mot 3 till 11 mot 11. Kapitlet är riktat till dig som ledare i något av föreningens lag och ska fungera som stöd inför träning och match. Riktlinjerna ska bidra till att vi arbetar på ett lika sätt genom hela föreningen och så att övergångarna från en spelform till en annan sker så smidigt som möjligt.

### Fotbollens spela, lek och lär

*Fotbollens spela, lek och lär* beskriver riktlinjerna för svensk barn- och ungdomsfotboll samt de värderingar som all fotboll i Sverige ska representera. Boken har tagits fram av SvFF i syfte att alla fotbollsföreningar ska ha ett gemensamt sätt att tänka och arbeta på när de bedriver sin barn- och ungdomsfotboll. All spelarutbildning som bedrivs i Enköping United FK ska utgå från innehållet i *Fotbollens spela, lek och lär* och därför är följande riktlinjer utformade utifrån dessa.

### Spelets skeden

*Spelets skeden* eller *Spelet fotboll* är en av grunderna i SvFF:s spelarutbildningsplan. Spelet delas in i olika skeden där olika prioriteringar sker beroende på spelform. All spelarutbildning i Enköping United utgår från spelets skeden, använd illustrationen nedan som inspiration för ditt lags träningar. På SvFF:s hemsida kan du läsa mer om vilka prioriteringar som gäller i de olika spelformerna, från fotbollsskolan till 11 mot 11.



### 4.1. Fotbollsskolan, 3 mot 3 (Barn 6-7 år)

Detta är många barns första möte med organiserad fotboll och vi vill självklart ge dem ett så bra första intryck som möjligt. Här är målet vid träning och match glädje och all aktivitet ska utgå från barnens behov.

#### Träningsmängd

- En träning per vecka på 60 minuter under säsong
- Vi tränar dagtid helg från maj till september med ett sommaruppehåll på 5-6 veckor



### **Träningsinnehåll**

- Korta samlingar inför, under och efter träningen
- Lekar med och utan boll
- Enkla spelövningar
- Spel max 3 mot 3
- Effektiv träningstid med korta samlingar och lätta instruktioner.
- Alla ska få delta och lika speltid för alla.

### **Ledarstil**

- Uppmuntra och ge positiv förstärkning till barnen
- Uppmärksamma alla barn
- Tydliga och lätta instruktioner
- Ge barnen fritt utrymme att lära sig koordinera med bollen
- Vi strävar mot att ha en ledare på sex barn

### **Utbildningskrav, tränare**

- Huvudansvarig ledare för fotbollsskolan ska inneha SvFF D
- Inga krav på utbildning på övriga ledare eller föräldrar som vill hjälpa till men vi vill att alla tänkta ledare deltar på uppstartsmötet som hålls innan första träningen

## **4.2. 9 mot 9 (13-14 år)**

9 mot 9 fotboll spelas av alla 13- och 14-åringar i hela landet. Målet är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Storleken på planen, bollarna och målen ökar successivt för att förbereda spelarna i bästa möjliga mån innan de kliver ut på fullstor plan. 13-åringarna spelar med storlek 4 på bollar och med 7-manna-mål medan 14-åringarna spelar med storlek 5 och med 11-manna-mål. Detta är också spelformen där spelarna först introduceras för offside.

### **Träningsmängd**

- 2-3 träningar i veckan året runt
- Sommaruppehåll på 4-5 veckor
- Uppehåll mellan säsongerna

### **Träningsinnehåll**

- Tydlig början och slut på träningen
- Spelträning, minst 50 % av träningen
- Matchlika övningar
- Lära ut positioner på planen
- Fler kollektiva spelövningar som inkluderar flera spelare
- Färre bollar
- Utvärdera med spelarna i slutet på träningen

### **Ledarstil**

- Uppmuntra och ge positiv förstärkning till barnen
- Uppmärksamma alla barn
- Tålamod och förståelse
- Hård men rättvis. Säg ifrån men var konsekvent

### **Utbildningskrav, tränare**

- Huvudtränare ska inneha SvFF D
- Vi uppmuntrar alla i ledarstaben att gå SvFF D

### **4.3. 11 mot 11 (15+ år)**

Pojk- och flicklagen kliver för första gången ut på fullstor plan 11 mot 11 året de fyller 15. Målet för de yngsta årskullarna är fortfarande att ha roligt samtidigt som spelarna ska lära sig så mycket som möjligt. För de äldre ungdomslagen kan högre krav komma att ställas då de nu nått en ålder där de är mogna att ta ett större eget ansvar. Kollektivet utvecklas snabbt i denna ålder då spelarnas samarbetsförmåga blir bättre. Ytterligare ett delmål med spelformen är att förbereda spelarna för seniorfotboll, både fysiskt och mentalt.

#### **Träningsmängd**

- 3-4 träningar i veckan året runt
- Sommaruppehåll på 4-5 veckor
- Uppehåll mellan säsongerna

#### **Träningsinnehåll**

- Förberedande träning såsom uppvärmning blir allt viktigare
- Mycket spelträning för att vänja spelarna på den större planen
- Positionsanpassad träning där spelarna börjar få tydligare utstakade roller
- Variera små och stora ytor
- Högre intensitet
- Introducera ren taktisk träning
- Utvärdera med spelarna i slutet på träningen

#### **Ledarstil**

- Uppmuntra och ge positiv förstärkning till spelarna
- Uppmärksamma alla individer. Motivationen och ambitionen kan skilja sig mellan spelarna och det är okej.
- Stanna upp och ställ frågor
- Låt spelarna diskutera och argumentera mellan varandra till en viss gräns
- Visa auktoritet men bli aldrig ovän med dina spelare.

#### **Utbildningskrav, tränare**

- Huvudtränare ska inneha UEFA C
- Vi uppmuntrar alla i ledarstaben att gå SvFF D

## 5. Ansvarsområden & Rollfördelning

Följande kapitel förtydligar ansvarsområden och rollfördelning för våra ledare vid träning och match. Kapitlet är mer vägledande än bindande och den faktiska rollfördelningen bestämmer ni själva inom respektive lagenhet. Det är vanligt förekommande att lagledarens ansvarsområden spilla över på huvudtränaren men vi strävar efter att minska tränarnas börda genom att hålla oss till nedanstående förslag på uppdelning.

### 5.1. Lagledarens roll och ansvarsområden

- Lagets formella kontaktperson gentemot klubben
- Kontaktperson gentemot domare och motståndarlag
- Länk mellan tränare och föräldrar i våra ungdomslag
- Bokning av träningstider
- Anmälan till cuper
- Skickar ut träningskalender till spelarna
- För närvarorapport vid träning
- Samordning av transporter, ser till så alla har skjuts
- Skriver laguppställningar i FOGIS inför match
- Försäljningar

### 5.2. Huvudtränarens roll och ansvarsområden

- Bär högsta ansvar för lagets verksamhet under träning och match
- Ansvarar för planering och genomförande av lagets träningar
- Ser till så att träningsinnehållet följer klubbens sportsliga riktlinjer
- Instruerar och ger feedback till spelarna på ett konstruktivt sätt
- Är mån om alla spelarnas individuella utveckling och välmående
- Ansvarar för laguttagning inför matcher och cuper
- Skickar matchkallelser till spelargruppen och eventuellt föräldrar
- Har kontinuerlig kontakt med föreningens sportsliga ledning och rapporterar detaljer såsom truppläget och stämningen i laget

### 5.3. Assisterande tränarens roll och ansvarsområden

- Assisterande tränare tillsätts vid behov för att minska bördan hos huvudtränaren
- För nära dialog med huvudtränaren vid planering och genomförande av träning och match
- Kan komma att hålla egna övningar på träning med fokus på specifika spelmoment
- Erbjuder huvudtränaren praktisk hjälp under träning
- Tar över huvudtränarens ansvarsområden vid dennes frånvaro

### 5.4. Materialansvariges roll och ansvarsområden

- Ansvarar för lagets material
- Inventerar material kontinuerligt
- Rapporterar skadat eller borttappat material till lagledare
- Erbjuder tränarna praktisk hjälp under träningen

### **5.5. Lagkaptenens roll och ansvarsområden**

- Värna om alla spelares välmående
- Föregå med gott exempel på träning och vid match
- Leder vissa moment under träning och match såsom uppvärmning
- Är den enda som får ha synpunkter och diskutera med domaren under match

## **6. Utbildning**

### **6.1. Tränarutbildningsplan**

För att erbjuda en sådan bra träningsverksamhet som möjligt för alla våra lag så erbjuder vi alla ledare i Enköping United som inte innehar SvFF tränarutbildning D att få möjligheten att genomföra denna kostnadsfritt, bekostad av föreningen. Detta gäller både för nya och för gamla ledare. Det är viktigt för oss att våra tränare har en utbildning som matchar den nivå som laget spelar på.

# Bilagor

Föreningens övriga policys återfinns på hemsidan under dokument. Detta inkluderar regler och riktlinjer om tobak, alkohol, narkotika och dopning i vår **Alkohol- och drogpolicy**, vår **Spelarpolicy** som delas ut till och skrivs under av alla spelare i föreningen samt vår **Ledarpolicy** som delas ut till och skrivs under av alla ledare i föreningen.