



2016

Riktlinjer för verksamhets- och säsongspanering

(Reviderad 2015-10-01)

Inledning

Verksamhetsplanen tas fram av respektive chefstränare/samordnande tränare i samråd med lagets tränare, ledare och föräldraföreningsrepresentanter. Er uppgift när ni ska utforma lagets verksamhetsplan är att omsätta de mål och aktiviteter som är angivna i Fittja IF verksamhetsplan till en beskrivning av egna aktiviteter. Beskriv hur ni tänker genomföra dessa aktiviteter för att uppnå dels Fittja IF:s mål samt de mål ni sätter för er egen verksamhet.

Verksamhetsplaneringen är en process där samtliga ledare som finns i gruppen ska involveras. Det är av största vikt att planeringen är förankrad hos de som skall genomföra planeringen som ledare, men också föräldraföreningen och inte minst spelarna och deras föräldrar bör vara väl medvetna om den övergripande planeringen för säsongen.

Om förändringar gällande turneringar och läger sker efter att lagets verksamhetsplan har blivit godkänd så måste det anmälas till respektive chefstränare för avstämning innan formell anmälan/bokning görs till arrangören. Chefstränaren kan då bevilja eller neka laget förändringen.

Ditt uppdrag som tränare i Fittja IF innebär att du ansvarar för att utbilda spelarna enligt de riktlinjer som Fittja IF tillhandahåller. I dokumenterad form finns ett antal policyskrifter samt "Utvecklingsplan för spelare". Dessa dokument är synkroniserade och ska ses som ett styrmedel för Fittja IF. Utvecklingsplanens syfte är att ange de övergripande riktlinjerna för den träning, som ska utveckla spelarna både individuellt och som lagspelare. Träningen ska ge spelarna maximala förutsättningar att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och bidra till att få fram spelare till Fittja IF:s A-lag. Läs noga igenom samt arbeta aktivt med det avsnitt som är aktuellt för laget/åldersgruppen när ni planerar verksamheten.

Som Fittja IF-tränare finns det krav på noggrann säsongsplanering samt en mer detaljerad planering för det enskilda träningspasset. Uppföljning av samtliga planering sköts av chefstränare för pojk- resp flickverksamheten samt ungdomsakademin och vid frågor och funderingar kring säsongs- och träningsplaneringen ska chefstränaren i första hand konsulteras.

Följande punkter skall enligt följande uppställning ingå i lagets verksamhetsplan:

1. Organisation

- 1.1 Tränare/ledare
- 1.2 Spelare
- 1.3 Föräldraförening och Fittja IF-stilsförälder

2. Lagets-/träningsslagens-/ålderslagens mål

(Målen ska så långt som det är möjligt vara mätbara och tydligt beskrivna)

3. Aktiviteter

- 3.1 Säsongsplanering
- 3.2 Träningsslagensplanering
- 3.3 Tävlingsplanering
- 3.4 Vi spelar ihop
- 3.5 Fittja IF Stilen
- 3.6 Medarrangörer i Fittja IF:s egna turneringar
- 3.7 Utbildning för tränare och ledare
- 3.8 Utbildning för spelare
- 3.9 Tränar-/ledarmöten
- 3.10 Föräldramöten

4. Budget och spelaravgifter

- 4.1 Budget
- 4.2 Spelaravgifter

Här följer nu riktlinjer för samtliga punkter som skall ingå i verksamhetsplanen:

1. Organisation

- 1.1-1.4 Skriv förteckning över följande funktioner.
- 1.1 Tränare och ledare med kontaktuppgifter till dessa
 - 1.2 Spelare och deras initialer
 - 1.3 Föräldraföreningen och Fittja IF-stilsförälder med kontaktuppgifter till dessa

2. Lagets-/träningsslagens-/åldersslagens mål

Beskriv och definiera de mål som sätts för verksamheten.

Exempelvis:

Varje spelare i åldersgruppen skall ha deltagit i ett visst antal turneringar under året.

Alla ledare skall ha genomgått minst en utbildning under året.

Försök att beskriva målen så att de är specifika, mätbara, engagerande, realistiska, tydliga och accepterade. De ska även vara kommunicerade med samtliga tränare och föräldraföreningens representanter.

3. Aktiviteter

3.1 Säsongspanering

Beskriv samtliga aktiviteter som laget planerar att genomföra, antal träningar per vecka, träningsläger, seriespel, turneringar, målvaktsträning, osv. Aktiviteterna skall om det är möjligt anges med datum.

T ex:

Följande aktiviteter ska genomföras:

Träningar

- 2 träningspass/vecka och ett extra träningspass "Dela och spela"
- Målvaktsträning 1 pass/vecka (ingår i den ordinarie träningen)

Tränings-/match

Fittja BP

Tävlingsaktiviteter – Utomhus

S:t Erikscupen (P11)
Nordahl cup, Örebro 20-24 maj
Oktoberpokalen, Djursholm
osv

Tävlingsaktiviteter – Inomhus

ST cupen 28-30 december
osv

Sommaruppehåll

16 juni – 1 augusti

Under året lämnas information kontinuerligt om kommande aktiviteter på lagets hemsida:

www.laget.se/FittjaIF

3.2 Träningsplanering

Beskriv översiktligt vilka moment som kommer att prioriteras i träning. Innehållet kan variera där vissa lag/grupper har det styrt med teman (yngre lag som behöver allsidig träning/inläring), medan andra lag/grupper anpassar innehållet utefter "Fittja IF:s utvecklingsplan för spelare" som kan variera beroende på var laget/spelarna står i sin utveckling.

3.3 Tävlingsplanering

Lagens tävlingsverksamhet består av seriespel och turneringar enligt lagens egen planering. Här vill vi att ni beskriver varje tävlingsaktivitet så noggrant som möjligt, se exempel nedan. Var noga med att kolla upp kvalitet på turneringen i förväg och stäm av med äldre åldersgrupper och chefstränaren i Fittja IF innan anmälan.

T ex:

S:t Erikscupen, P11-serie

- 7-manna, 2 lag
- Alla ska få starta och spela minst en halvlek, minst varannan match.
- Alla ska få prova på minst tre olika positioner.
- Prestationsmål är viktigare än resultatmål. Att spela en bra och utvecklande fotboll som gynnar individernas prestationer går före resultatet i den enskilda matchen.

Helsingfors cup, Finland

- Internationell turnering, 7-manna, 2 lag
- Alla ska få starta minst två matcher och delta (garanterad speltid) i minst två matcher.
- Målsättningen är att lära sig hantera en resa längre bort i Norden i grupp samt få möta bra internationellt motstånd i en utvecklande miljö.
- Målet (resultatmålet) är att gå till "A-slutspel", men det får inte gå före prestationsmålen.
- Minst en social aktivitet ska genomföras på plats

3.4 Alla ska med!

Beskriv när och vilka aktiviteter som skall genomföras inom ramen för Alla ska med-programmet. Ansvarig tränare med hjälp av Fittja IF-stilsförälder ansvarar för genomförandet av denna del men det är viktigt att hela tränar/ledargruppen är delaktiga.

3.5 Fittja IF Stilen

Ta gemensamt fram och beskriv "lagets/gruppens Fittja IF Stil" som ledare, spelare och föräldrar ställer sig bakom. Den skriften ska läggas in i verksamhetsplanen.

Beskriv även vilka regler som gäller beträffande utrustning i samband med träning och matcher. Det ska synas att det är Fittja IF-lag som tränar och spelar!

3.6 Medarrangörer i Fittja IF:s egna turneringar

Skriv in de turneringar som ni ska vara medarrangörer i och beskriv arbetsuppgifterna och omfattning i timmar/dagar.

3.7 Utbildning för tränare, ledare och föräldraförening

Skriv in de utbildningar som ledarna runt laget har och om det finns planer på utbildningar som ska genomföras under året för tränare, ledare och föräldraföreningen. Se Fittja IF:s verksamhetsplan, avsnittet Utbildning.

3.8 Utbildning för spelare

Skriv in de utbildningar som planeras för spelare under året, t ex ledar- eller domarutbildning, Fittja IF-stilsutbildning osv. Se även Fittja IF:s verksamhetsplan, avsnittet Utbildning.

3.9 Tränar-/ledarmöten

Här beskrivs de möten som är planerade för tränare, ledare och föräldraföreningen, både de centralt arrangerade mötena som framgår av mötesordning i Fittja IF:s verksamhetsplan samt de möten som genomförs inom laget/åldersgruppen. Ange om möjligt datum.

3.10 Föräldramöten

Här beskrivs de möten som är planerade för föräldrar och anhöriga. Ansvarig tränare ska alltid delta på dessa möten, framför allt gällande de sportsliga frågorna. Ange om möjligt datum.

Förslag på föräldramöten:

- Februari: Presentation av lagets/åldersgruppens verksamhetsplanering och budget.
Maj: Detaljplanering angående sommaraktiviteter presenteras.
Sep/Okt: Utvärdering av säsongen (föräldraföreningen och tränarna/ledarna). Information om tävlingssäsong höst, eftersäsong och kommande säsong.
Nov/Dec: Start av verksamhetsplanering. Årsmöte med val av styrelse. Genomförs i samband med stormöte.

4. Budget och spelaravgifter

4.1 Budget

Lägg in lagets/träningsgruppens budget.

4.2 Spelaravgifter

Lägg in de avgifter som avser spelarna.

T ex:

Spelaravgifter för spelare i Fittja iF Xxx består av avgifter till Fittja IF centralt samt avgifter till lagets egen kassa (Föräldraföreningen). För 2016 är totala avgiften per spelare xxxx kr.

Avgifter till Fittja IF (betalningsavi kommer hem via posten och ska vara inbetald senast 30/11):

- Deltagaravgift: **xxxx kr**
- Medlemsavgift: **xxx kr**

Avgifter till lagets kassa (föräldraföreningsavgifter):

- Lagavgifter till verksamhet (föräldraföreningen) är totalt **xxxx kr**
- Lagavgiften betalas (datum, engångssumma, delbetalning mm)
- Ev. Spelarkonton (beskriv hur det fungerar och hur det används)
- Övrigt...

Pengarna sätts in på Föräldraföreningens konto i xxxxbanken: Clearingnummer: **xxxx** Kontonr: **xxxxxxx**

Sammanfattning

Verksamhetsplanen skall vara en hjälp för dig själv att strukturera Er verksamhet i olika former under året. Den skall också fungera som en total beskrivning av Er verksamhet för spelare och deras anhöriga. Att lägga tid på en detaljerad verksamhetsplanering är grunden för att kunna lägga all kraft på själva verksamheten under säsongen.

Att tänka på

Träningsläger

- Syftet med träningslägret
- Säsongperiod för träningslägret
- Spelarnas ledighetsperioder innan och efter träningsläger
- Träningsunderlag och alternativa träningsunderlag om de yttre förutsättningarna förändras under lägret.
- Kost och logi på plats
- Alternativa aktivitetsmöjligheter på plats
- Belastning/antal pass kontra säsongperiod/syfte vid träningsläger/aktivitet
- Träningsmatcher kontra belastning/antal pass samt syfte med träningsläger
- Resans form och längd till träningsläger/aktivitet kontra lägret/aktivitetens kvalitet och syfte.
- Kostnader för och finansiering av läger, ev egenavgifter

Träningsplanering:

- Vad säger Fittja IF:s Utvecklingsplan för spelare?
- Säsongperiod: vilka moment skall prioriteras?
- Antal träningspass per vecka/månad
- Storlek på trupp kontra hall/träningsplan
- Underlag
- Tränarresurser (specialtränare, målvaktstränare osv)
- Mål, syfte, instruktionspunkter i enskilda övningar.
- Planera också träningen så att ni utnyttjar den plan/halltid ni har maximalt. Löpuppvärmning, nedjoggning, fysisk träning samt stretching kan oftast skötas innan och efter ordinarie träningstid på alternativa ytor
- Kom ihåg: Du blir bra på det Du tränar på!

Tävlingsplanering:

- Säsongperiod
- Antal träningstillfällen inför tävlingstillfället
- Spelarnas ledighetsperioder
- Turneringens underlag (konstgräs, naturgräs osv)
- Turneringens längd
- Turneringens matchfrekvens
- Speltid på matcherna
- Turneringens kost och logi
- Turneringens kringarrangemang
- Resans form och längd till turneringen kontra turneringens syfte och kvalitet
- (Se även "*Policy för lagens tävlingsverksamhet*")

Efter genomförd turnering lämnas en skriftlig rapport till chefstränare.