

IFK KALMAR

SPELBOK UNGDOM (6-16 år) 2023





INNEHÅLL

| | |
|--|-----------|
| Mål & visioner | 2 |
| Föreningen | 2 |
| Ungdomsrådet | 2 |
| Gemensam information om IFK Kalmar ungdom | 2 |
| *Ekonomi & betalning via lagkassor | 3 |
| Ideella uppdrag | 3 |
| Sociala engagemang | 3 |
| Ledare | 3 |
| Att vara ledare i IFK Kalmar | 3 |
| Möte ledare, spelare & föräldrar | 4 |
| Ny ledare i IFK Kalmar ungdom | 4 |
| Utbildning ledare | 4 |
| Spelare | 5 |
| Information till ny spelare | 5 |
| Kontakt-blad ny spelare | 5 |
| Bredd & Elit | 5 |
| Förälder | 6 |
| Att vara förälder i IFK Kalmar | 6 |
| Riktlinjer | 6 |
| Skador | 6 |
| Inkludering i Småland | 6 |
| Inkludering | 7 |
| Nya spelare i träningsgruppen | 7 |
| Lån av spelare | 7 |
| Matcher och cuper | 7 |
| Lägg in seriematcher i Gdrive | 7 |
| Domare till match | 7 |
| Seriespel | 8 |
| Cuper, Inbjudnings-cuper & Distriktsmästerskap | 8 |
| Spelarutbildningsplanen Blå tråden | 9 |
| Flickfotboll 5-7 år, 3 mot 3 | 9 |
| Flickfotboll 8-9 år, 5 mot 5 | 10 |
| Flickfotboll 10-12 år, 7 mot 7 | 10 |
| Ungdomsfotboll 13-14 år, 9 mot 9 | 11 |
| Ungdomsfotboll 15-16 år, 11 mot 11 | 12 |
| Säker & trygg förening | 13 |
| Avslutande ord | 18 |



Mål & visioner

1. Spelare och ledare i IFK Kalmar följer blå tråden
2. Gröndals IP är en trygghetszon
3. Vi vill träna mest & Bäst
4. Våra ledare är utbildade och följer föreningens ambitioner
5. Vår ambition är att alla är med så länge som möjligt
6. Spelare, ledare & föräldrar företräder föreningen positivt
7. Som förälder förväntas man ställa upp för föreningen
8. Alla som tränar får matchspel
9. För att träna & spela krävs medlemsavgift samt träningsavgift
10. Här har vi roligt

Föreningen

Ungdomsrådet

IFK Kalmar ungdomsverksamhet bygger på att ungdomsrådet tillsätts med representanter från ungdomslagen. Ungdomsrådet väljs ut under vårträffen. Ungdomsråd 2023:

| Roll/ansvar. | Ålder | Namn (ej klart) | Lag |
|------------------------------|--------------|------------------------|-------------|
| <i>Ordförande:</i> | <i>Fri</i> | <i>Hanna</i> | <i>Fri</i> |
| <i>Matcher:</i> | <i>15 år</i> | <i>Mats</i> | <i>F08</i> |
| <i>Material/domare:</i> | <i>14 år</i> | <i>Peter</i> | <i>F09</i> |
| <i>Bingolotter/IM:</i> | <i>13 år</i> | <i>Ann-Sofie</i> | <i>F010</i> |
| <i>Utbildning/F-skola:</i> | <i>12 år</i> | <i>Sofia</i> | <i>F011</i> |
| <i>Kiosk/Säker förening:</i> | <i>11 år</i> | <i>Hanna</i> | <i>F012</i> |
| <i>Gröndalscup/F-skola:</i> | <i>10 år</i> | <i>Emma</i> | <i>F013</i> |
| <i>Tjejligan:</i> | <i>9 år</i> | <i>Stefan</i> | <i>F014</i> |
| <i>Nystart av lag:</i> | <i>8 år</i> | <i>Amer</i> | <i>F015</i> |

Övrigt: Fotbollsskolan, Kamp mot droger, idrottsskolan, träningstider, fadder-verksamhet, närvaro styrelsemöte, IdrottOnline, Bingolotter, Utveckling osv.

Gemensam information om IFK Kalmar ungdom

IFK Kalmar ungdom använder gdrive för gemensam lagring av information och hemsidan via laget.se. Varje lag har en varsin hemsida som de uppdaterar med träningstider, spelare, matcher, nyheter etc. Excel-filen "IFK Kalmar" i google drive är det centrala verktyget i arbetssättet. Har ni en gmail kan ni få delad åtkomst annars loggar ni in med nedan uppgifter

*Ekonomi & betalning via lagkassor

Varje lag har en egen lagkassa via föreningen. Den administreras av ungdoms ordförande. När ert lag behöver anmäla er till cup, betala en avgift eller liknande behöver följande göras:



1. Skicka underlag till ifkkalmarungdom@gmail.com och meddela vilket lag det gäller.
2. Logga in på gdrive, gå in på dokument-ekonomi-rätt månad och ladda sedan upp underlaget.
3. Skriv in i excelen under lagkassor vilken kostnad laget. Här ser ni även aktuellt saldo på er lagkassa.

*När en kanslist anställs i föreningen kommer denna process att ändras.

Ideella uppdrag

IFK Kalmar har en ambition att ha följande ideella uppdrag där lagen är inblandade:

- Matchdagar kiosk (F010, F09 & F08) 4 spelare & 2 vuxna. Var 3e match
- Matchdagar bollhämtare (F011, F012 & F013) 8 spelare & 1 vuxen. Var 3e match
- Matchdagar Line-up (F014, F015 & F016) 11-25 spelare & 2 vuxna. Var 3e match
- Matchdagar Bårbärare/koordinatorer (F17) 2-4 spelare.

- Bingolotto Jul (F016 till F19) Lagen får kuvert och säljer under nov & dec.

- Ironman Vätskestation (F010, F09 & F08). Pass fördelas. Minsta ålder 13 år
- IRONMAN Merchandise butik (F17, F19 & A-lag). Minsta ålder 15 år
- Trafikvakter (F17 & F19). 20 spelare & 2 ledare. Trafikvakter backyard ultra.

- Sponsoruppdrag (A-lag) hjälper till vid diverse sponsoruppdrag
- Trafikvakter (A-lag) 18 spelare & 2 ledare. Trafikvakter under Kalmarmilen.

Ersättning: Styrelsen bestämmer ersättning mellan förening och lag. Under matchdagar ges ingen ersättning.

Sociala engagemang

IFK Kalmar bedriver idrottsskola för barn mellan 5-7 år, fotbollsskola under sommaren för barn mellan 7-12 år, skjut på debuten där vi fokuserar på att hålla unga tjejer ifrån droger, sportlovsaktiviteter för att aktivera ungdoms samt att hjälpa kommunen med diverse aktiviteter.

Ledare

Att vara ledare i IFK Kalmar

Som ledare ska du känna till och följa beslut och den vision föreningen har. Ledarens främsta uppgift att skapa en miljö där barn trivs, mår bra och har roligt. En bra ledare bidrar till förutsättningarna för ett livslångt intresse så att barnen får en passion för fotbollen och utvecklas. Alla spelare ska ges bästa möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Ledare till respektive lag kommer i första hand från föräldragruppen och målet är att minst 50% är kvinnor. För att vara engagerad ledare i IFK Kalmar måste man visa ett utdrag ur belastningsregistret till ungdoms ordförande.



Möte ledare, spelare & föräldrar

Som ledare bör du ha individuella samtal med dina spelare. Ju äldre spelaren är desto mer möten. Det är viktigt att spelaren förstår sin roll i laget och ser utvecklingsmöjligheter. Spelaren behöver vara så väl förberedd socialt och psykisk till spel i ungdomelit eller seniorverksamhet. Föräldramöten ska hållas minst en gång per år där ni utser lagföräldrar, lagledare och om så krävs även tränare. Att bedriva ett lag krävs många engagerade eldsjälar.

Ny ledare i IFK Kalmar ungdom

Ni representerar IFK Kalmar och ungdomsidrott. Ni är en förebild för många och måste därför uppträda korrekt. I IFK Kalmar ungdom spelar vi för att det är roligt. Föreningen förväntar sig att ni som ledare ställer upp för föreningen ideellt och ser till att information från klubbledningen nås ut till föräldrar och aktiva i ert lag. Ungdomsledare följer föreningens spelbok, en handbok för IFK Kalmars ungdomsverksamhet. Den ska läsas av varje huvudledare och finns på gdrive. IFK Kalmar ungdomsverksamhet bygger på att ungdomsrådet tillsätts med representanter från ungdomslagen. Ungdomsrådet väljs ut under vårträffen.

Föreningen bedriver elitverksamhet mellan ålder 17-19 i ungdomsakademi samt ålder 20-35 i elitsatsande A-lag. I våra ungdomslag är det bredd som gäller. Vid skapandet av nytt lag ska ungdomsordförande vara behjälplig. Rekommendation för huvudledare är att skapa en whatsapp grupp för föräldrar för att nå ut med info. Laget.se används för registrering och närvarorapport av spelare och ledare. Huvudledare blir admin. Kontaktblad för att lägga till nya medlemmar finns i gdrive. Information sker via en Whatsapp grupp (IFK Kalmar ungdom) och laget.se. För åtkomst till whatsapp gruppen skickar ni ett sms till ungdomsordförande i föreningen.

Ungdomsverksamheten använder gdrive för gemensam lagring av information. Det är möjligt att få delad åtkomst via valfritt Google-mail eller ovan inloggningsuppgifter. Excelfilen är central där den viktigaste informationen finns. Där finns bland annat årsplanering, träningschema, matchkalender och inventering av lag. Inloggningsuppgifter gdrive: IFKKalmarungdom@gmail.com, lösenord: Allsvenskan2022

Föreningens ungdomslag tränar på Gröndals IP under sommaren. Under vintern är det Bergaviks IP och Gröndalshallen (med vissa undantag). Varje lag har egna nycklar/taggar. Föreningen har förråd på baksidan av klubbhuset där vi förvarar bollar samt ett förråd där vi förvarar gemensamma träningsredskap. Föreningsledare beställer föreningskläder från Intersport webshop. Sök upp teams och sedan IFK Kalmar. Det finns möjlighet testa kläder på plats på Intersport.

Utbildning ledare

IFK Kalmar strävar efter att ha välutbildade ledare. Föreningen har som ambition att arrangera första steget i SVFF utbildningsstege för ledare på Gröndal varje år. SVFF utbildningar är centrala i utvecklingen av kompetensen hos våra ungdomsledare.



Spelare

Information till ny spelare

IFK Kalmar välkomnar alla spelare. Ledare eller lagförälder ska öppet välkomna spelaren vid namn inför gruppen och visa denna tillrätta. Det är även viktigt att föräldern får tillräcklig information om träningstider och matcher.

Kontakt-blad ny spelare

Följande kontaktblad behöver fyllas i för att spelaren ska kunna registreras i IFK Kalmar.
Kontaktblad

Barnets Namn:
Barnets personnummer (10 siffror):
Barnets adress:
Målsmans namn 1:
Mobil:
E-postadress (förälder):
Målsmans namn 2:
Mobil
E-postadress

Ert barn kan komma att vara med på foton som ibland publiceras i tidningar och hemsidor. Det kan t.ex. vara lagfoton eller foton tagna på cuper. Vid lagfoton kan även barnens namn förekomma. Detta dokument förstörs efter handläggning. Båda föräldrarnas skriftliga godkännande behövs om inte enskilda vårdnad gäller.

Godkänner ovanstående genom underskrift:

Underskrift Målsman 1

Underskrift Målsman 2

.....

.....

Namnförtydligande Målsman 1

Namnförtydligande Målsman 2

.....

.....

Datum

.....

Bredd & Elit

IFK Kalmar bedriver breddverksamhet till dess spelaren fyller 17 år. Då är det F17 eller F19 som gäller och där är det elitverksamhet. IFK Kalmar rekommenderar Kalmar Södra, Lindsdals IF och Färjestadens GOIF som har seniorverksamhet.



Förälder

Att vara förälder i IFK Kalmar

Som förälder i IFK Kalmar förväntas du vara en förebild för våra barn och ungdomar och du förväntas uppträda på ett sådant sätt att fotbollen blir till glädje och nytta för alla barn och ungdomar i vår verksamhet. För att underlätta för dig som förälder har IFK Kalmar tagit fram detta policydokument.

- Du förväntas bidra till en positiv miljö genom att visa din uppskattning mot alla som engagerar sig i föreningen men också mot domare, motspelare, publik och andra föräldrar.
- Du förväntas stötta och uppmuntra ditt och andras barns idrottande genom att visa en positiv attityd och uppmuntra genom att heja och berömma i både med och motgång
- Du förväntas föregå med gott exempel på både matcher och träningar och uppmuntra till rent spel och schysst beteende både på planen och vid sidan.
- Du förväntas följa de riktlinjer som föreningen har satt upp.
- Vi ser gärna att du som förälder hejar och stöttar alla barn både på matcher och träningar och du är alltid välkommen att besöka Gröndal både på matcher och träningar.
- Som förälder i IFK Kalmar har du ett ansvar att ditt barn kommer förberedd och i tid till matcher och träningar ex. har ätit och har med sig rätt utrustning.
- Du förväntas stötta ditt barn i sitt idrottande men också i skolan för att få en bra kombination av idrott och skolarbete.
- Som förälder i IFK Kalmar förväntas du representera föreningen på ett positivt sätt.
- Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll, inte du.

Om vi alla hjälps åt att följa dessa punkter bidrar vi tillsammans till ett bra klimat för våra barn och ungdomar där varje individ får växa och utvecklas till bra människor både på och utanför planen.

Som förälder förväntas det också att du ställer upp för föreningen. Det kan var som lagförälder, ledare eller andra ideella uppdrag.

Riktlinjer

Skador

Alla medlemmar i IFK Kalmar är försäkrade genom RF Folksam föreningsförsäkring. Skadebehandling rekommenderas till klemming idrottsrehab och fysioterapi. Alla under 20 år går gratis.

Inkludering i Småland

Smålands Specialidrottsförbund (bandy, basket, handboll, fotboll, ishockey och innebandy) och Smålands Idrottsförbund gör en gemensam satsning för att betona vikten av att hålla på med så många idrotter så länge som möjligt i ungdomsåren. IFK Kalmar ska i största möjligaste mån organisera sina aktiviteter så att barn och ungdomar kan hålla på med flera olika idrotter längre upp i åldrarna.



Inkludering

IFK Kalmar ska aktivt verka för att alla oavsett bakgrund och förutsättningar ska känna sig välkomna i föreningen. All idrott för barn, inklusive fotboll, ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv. IFK Kalmar ska motverka alla former av diskriminering, mobbning och nedsättande språk. Inkluderande idrott handlar om att ta tillvara möjligheter och undanröja hinder, att på alla plan och nivåer ta tillvara kompetens, erfarenheter och talang.

Nya spelare i träningsgruppen

Spelare som kommer till IFK ska börja i den åldersgrupp man är född i. Ledare och ungdoms-ordförande för en dialog om andra alternativ kan vara bättre för individen. En ny spelare bör träna 1 månad och inte längre än 3 månader innan spel. Kontaktblad finns att skriva ut från hemsidan alt via kontakt med ungdomsordförande/kansli. En träningsgrupp ska inte överstiga lämplig nivå baserat på hur många ledare gruppen har. IFK Kalmar applicerar därför SVFF vision om antal barn per ledare (se under respektive ålder för rekommenderat antal). Överstigs antalet har ledare möjlighet att avvakta med att ta in nya spelare tills dess fler ledare till träningsgruppen har anslutit sig.

Lån av spelare

1. Kontakt för utbyte/inlåning av spelare ska gå genom huvudledare för respektive lag
2. Kontakt ska tas med berörda föräldrar.
3. Inlåning av spelare får ej ske på bekostnad av spelare i det egna laget.
4. Inlåning ska ske underifrån.
5. Ledare för det lag som lånar ut avgör vem som ska lånas ut baserat på talang
6. Om möjligt rekommenderas att olika spelare med talang och ambition lånas ut

Matcher och cuper

Lägg in seriematcher i Gdrive

När en ny säsong börjar ska varje lag lägga in sina matcher excellen på gdrive "IFK Kalmar". Gå till rätt flik och skriv in vilka matcher ni har. Ni blir sedan tilldelad domare av ungdomsrådet. Det är viktigt att den hålls levande och ansvarig från laget är aktiv på gdrive. Detta gäller endast serie-spelande lag.

Domare till match

Nedan gäller för domare i IFK Kalmar-matcher. PDF-dokument finns på hemsidan samt på gdrive. Domare får kontant ersättning.

Ersättningsnivån:

- Seriematcher 7mot7: 300 kr per match
- Seriematcher 9mot9 & 11mot11: 400 kr per match
- Träningsmatcher 5mot5 & 7mot7: Ej ersättning
- Träningsmatcher 9mot9 & 11mot11: 200 kr per match



- Cupmatcher

100 kr per match

Uppgifter: match

Hemmalag: _____

Bortalag: _____

Spelform: _____

Datum: _____

Uppgifter: domare

Namn: _____

Personnummer: _____

Bostadsadress _____

Postnummer: _____

Uppgifter: utbetalning

Bank: _____

Clearingnummer: _____

Bankkonto: _____

Ersättning: _____



Seriespel

I seriespel gäller bredd till det spelaren når ungdom elit (F17); alla spelare ska spela lika mycket. Om spelare har högre ambition eller utveckling ska utlåning till äldre lag ske vid matcher och träning från 13 år.

- Väljer laget att anmäla fler lag än ett till seriespel ska lagen vara jämt fördelade. Det ska inte finnas några permanenta lag baserat på utveckling.
- Det är tillåtet att anmäla hela sitt lag till seriespel i åldersklassen ovan under förutsättning att alla spelar lika mycket.
- Alla som tränar ska spela seriespel.
- Här spelar vi för att det är roligt.

Cuper, Inbjudnings-cuper & Distriktsmästerskap

I cuper gäller bredd. Vi fördelar lagen jämnt. Vi åker på cuper för att skapa gemenskap och gruppdynamik. I inbjudnings cuper (som avser elit) är det från och med året man fyller 13 år tillåtet att nivåindela lag under förutsättning att laget även deltar på minst en cup där hela truppen är med. Tydlig kommunikation mellan ledare och föräldrar är viktig. Inbjudnings Cuper får inte belasta lagkassan. I DM deltar föreningen med ambitionen att få ett så bra resultat som möjligt.

Följande cuper rekommenderas att delta på samt vilka cuper IFK Kalmar själva arrangerar:

Utomhus: Majcupen, Tjejligan (egen cup), Gröndalscupen (egen cup), Lörby Cup, FF Norrköping, Jitex Gate 9, Future cup, Eskilscupen, Gothia...

Inomhus: Skansen cup, Barometern cup...

Spelarutbildningsplanen Blå tråden

| Ålder | Spelform | Träning och spel | Organisation |
|----------|-----------|---|--|
| 5–7 år | 3 mot 3 | 1–2 träning per vecka. Sammandragningar 6 gånger per år. | Leds av föräldrar och ledare inom IFK Kalmar. Antal styrs av barngruppen. |
| 8–9 år | 5 mot 5 | 2 träningar per vecka | 2 huvudledare 2 assisterande 2 lagföräldrar |
| 10–12 år | 7 mot 7 | 2–3 träningar per vecka | 2 huvudledare 2 assisterande 2 lagföräldrar |
| 13–14 år | 9 mot 9 | 3–4 träningar per vecka | 2 huvudledare 2 assisterande 2 lagföräldrar |
| 15-år | 11 mot 11 | 3–4 träningar per vecka | 2 huvudledare 2 assisterande 2 lagföräldrar |

Flickfotboll 5-7 år, 3 mot 3

Glädjefyllda lekar/övningar med fokus på bollkontroll med både händer och fötter och att utveckla grovmotoriken.

Teknik

- Bollkontroll med händer och fötter.
- Driva boll.
- Bollmottagning med fötterna.
- Passningar - bredsidan.
- Skott - främst liggande boll.
- Enkel målvaktsträning för alla – fånga bollen.

Spelförståelse

- Smålagsspel (2 mot 2, 3 mot 3).
- Anfallsspel – alla är anfallare när vi har bollen. Komma till avslut och göra mål.
- Försvarsspel – alla är försvarare när motståndarna har bollen. Förhindra avslut.
- Individuellt spel.
- Mycket spel på träningarna.

Fysik



- Fysiska övningar med sin egen kropp.
- Enkla koordinationsövningar.
- Introducera knäkontroll.

Att tänka på

- En ledare per 6–8 spelare.
- Glädje.
- Berömma.
- Mycket bollkontakt och vara aktiv med boll.
- Vid match ska alla få mycket och lika speltid. Gärna flera lag med få avbytare.
- Korta samlingar och kort tid mellan övning

Flickfotboll 8-9 år, 5 mot 5

Glädjefyllda lekar/övningar med fokus på bollkontroll. Övningar för att utveckla koordination och balans.

Teknik

- Bollkontroll.
- Driva bollen i hög fart.
- Bredsidespassningar med båda fötterna, korta och längre (10–15 m).
- Bollmottagning med fötterna.
- Skott – liggande och rullande.
- Finta och dribbla.
- Nickteknik med mjuk boll.
- Målvaktsträning för alla som vill.

Spelförståelse

- Smålagsspel (2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4).
- 1 mot 1 – utmana/försvara
- Anfallsspel – alla är anfallare när vi har bollen. Komma till avslut och göra mål.
- Försvarsspel – alla är försvarare när motståndarna har bollen. Förhindra avslut.
- Individuellt spel och att passa till spelare i närheten.
- Mycket spel på träningarna.

Fysik

- Fysiska övningar med sin egen kropp.
- Koordination, rörlighet, spänst och balans.
- Knäkontroll.

Att tänka på

- En ledare per 6–8 spelare.
- Glädje.
- Attityd och värderingar.
- Mycket bollkontakt och vara aktiv med boll.
- Korta samlingar och kort tid mellan övningar.
- Vid match ska alla få mycket och lika speltid. Gärna flera lag med få avbytare.

Flickfotboll 10-12 år, 7 mot 7

Övningar med fokus på bollkontroll och spelövningar. Utveckla anfallsspelet med smålagsspel och spel i numerärt överläge. Matchlika övningar för att utveckla bolltrygghet, passningsspel och fotbollskondition. Målvakter får specialiserad träning. Utespelarna ska testa att spela på olika positioner. I denna ålder börjar vi med enkla teoripass där vi introducerar fotbollstermer, planens indelning, spelsystem och arbetssätt.

Teknik

- Bollkontroll.
- Driva med boll i hög fart.
- Passningsteknik - med båda fötterna; korta/långa, höga/låga med breddsida/vrist.
- Bollmottagning och medtagningar med båda fötterna i anfallsriktning.
- Skotteknik– liggande, rullande, driva boll och skjuta.
- Finta och dribbla – kropps-, överstegs-, skott och passningsfint. ▪ Vändningar.
- Nickteknik.
- Inkast.
- Specifik målvaktsträning – position, greppteknik och fallteknik.

Spelförståelse

- Smålagsspel (2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5).
- Numerära överlägen i anfallsspel.
- 1 mot 1.
- Utgångspositioner i anfalls- och försvarsspel.
- Press.
- Spelavstånd

Fysik

- Fysiska övningar med sin egen kropp.
- Koordination, rörlighet, spänst och balans.
- Knäkontroll.
- Fotbollskondition.

Att tänka på

- En ledare per 10 spelare.
- Glädje och självkänsla.
- Attityd och värderingar.
- Mycket bollkontakt och vara aktiv med boll.
- Vid match ska alla få mycket och lika speltid med långa spelsekvenser.
- Lära ut och använda fotbollstermer.
- Samling i omklädningsrummet före och efter träning.
- Omklädningsrummet är en mobilfri zon

Ungdomsfotboll 13-14 år, 9 mot 9

Övningar med fokus på bollkontroll och spelövningar. Utveckla spelförståelsen. Matchlika övningar för att utveckla spelförståelse, bolltrygghet, passningsspel och fotbollskondition. Målvakter får specialiserad träning. Teoripass där vi lär oss fotbollstermer, planens indelning, spelsystem

Teknik

- Bollkontroll.
- Passningar med båda fötterna, korta, långa, höga och låga med breddsida och vrist.



- Bollmottagning och medtagningar med båda fötterna i anfallsriktning.
- Skotteknik - liggande, rullande, driva boll och skjuta.
- Finta och dribbla.
- Vändningar.
- Nickteknik.
- Specifik målvaktsträning – position, greppteknik och fallteknik.

Spelförståelse

- Smålagsspel.
- 1 mot 1.
- Numerära överlägen i anfallsspel.
- Utgångspositioner i anfalls- och försvarsspel.
- Spel och bollbehandling med tempo.
- Spelvändningar.
- Spelavstånd, spelbarhet, spelbredd, speldjup.

Fysik

- Styrka med egen kropp eller lättare vikter och andra redskap.
- Koordination, rörlighet, spänst och snabbhet.
- Knäkontroll.
- Fotbollskondition.
- Extra styrka och konditionsträningar.

Att tänka på

- En ledare på 10–12 spelare.
- Glädje och självkänsla.
- Attityd och värderingar.
- Långa spelsekvenser vid match
- Lära ut och använda fotbollstermer.
- Samling i omklädningsrummet före och efter träning.
- Omklädningsrummet är en mobilfri zon.

Ungdomsfotboll 15-16 år, 11 mot 11

Fokus på att utveckla spelförståelsen. Matchlika övningar på olika stora ytor. Målvakter får specialiserad träning. Teoripass där vi lär oss fotbollstermer, planens indelning, spelsystem och arbetssätt.

Teknik

- Bollkontroll i fart.
- Passningar med båda fötterna, korta, långa, höga och låga med breddsida och vrist.
- Bollmottagning och medtagningar med båda fötterna i anfallsriktning.
- Skotteknik.
- Finta och dribbla.
- Nickteknik, offensiv och defensiv.
- Specifik målvaktsträning.

Spelförståelse

- Smålagsspel och 1 mot 1.
- Spel på olika stora ytor.
- Anfallsspel.
- Försvarsspel.



- Spel och bollbehandling med tempo.
- Spelvändningar.
- Spelavstånd, spelbarhet, spelbredd, speldjup.

Fysik

- Styrka med egen kropp eller lättare vikter och andra redskap.
- Koordination, rörlighet, spänst och snabbhet.
- Knäkontroll.
- Fotbollskondition.
- Extra styrka och konditionsträningarna.

Att tänka på

- En ledare på 10–12 spelare.
- Glädje och självkänsla.
- Attityd och värderingar.
- Långa spelsekvenser vid match.
- Använd fotbollstermer.
- Samling i omklädningsrummet före och efter träning.
- Omklädningsrummet är en mobilfri zon.

Säker & trygg förening

IFK Kalmar har i samarbete med Kalmar kommun målet att bedriva en mer hållbar och välkomnande miljö för alla medlemmar. Nedan följer certifieringsunderlag för 2023. Närvarande vid mötet är kommunens kontaktperson (Anna Fransson) & föreningens kontaktperson (Philip Lind).

Mål och vision

- Att bedriva fotbollsverksamhet för dam- och flickspelare
- Gröndals IP är en trygghetszon
- Vi vill träna mest och bäst
- Våra ledare är utbildade och följer föreningens ambitioner och policies.
- Vår ambition är att alla är med så länge som möjligt
- Spelare, ledare och föräldrar företräder föreningen positivt.
- Alla som tränar får matchspel
- Här har vi roligt
- I IFK kalmar är alla välkomna.

Brandsäkerhet

Gröndals IP kontrolleras av Kalmar kommun regelbundet. Anläggningen har tillräckligt med nödutgångar och brandsläckare i huset. För att hyra klubblokalen för övernattnings måste anmälan ske via <https://rtso.kalmar.se/rad-och-anvisningar.html>. Lokalen ska lämnas som när man kom till den. Klubbens ordförande är kontaktperson mot media. Om brand skulle uppstå gör vi följande med samlingspunkt vid Tallhagskolans lekplat19s:

1. Larma brandkåren via nummer 112
2. Se till att utrymning påbörjas, sök igenom byggnaden. Styr de som finns i lokalen mot lämpliga utgångar och mot återsamlingsplatsen.
3. Vid mindre brandtillbud kan ett snabbt släckningsförsök göras innan beslut om utrymning
4. Möt upp brandkåren vid återsamlingsplatsen och ge om möjlig information om orsak till larmet, brandens placering, eventuellt kvarvarande personer etc.
5. Återsamlingsplats: Tallhagskolans lekplats
6. 6. Kontakta klubbens ordförande och informera om läget.
7. Vid samtal med 112, var beredd på att svara på följande frågor:
- Vad har hänt?



- Var behövs hjälpen, adress?
- Vem är du som ringer?
- Vilket nummer ringer du ifrån?

Regler och besiktning av anläggning/lokaler

Besiktning görs av Kalmar kommun.

Utemiljön i er närhet.

Utemiljön på Gröndals IP ska vara trygg för alla som befinner sig i närområdet. Är det någon som behöver åtgärdas ska detta meddelas till styrelsen som ska utvärdera alternativ på nästa styrelsemöte.

Utrustning för den verksamhet som bedrivs

Samtliga lag i föreningen har rätt till fotbollar, koner, västar, matchställ och dylikt för att kunna bedriva sin verksamhet. Det finns även ett klädförråd på Gröndals IP som spelare kan få begagnade kläder.

Föreningskultur – klimat. Trygga idrottsförenings miljöer

Ungdomsrådet ansvarar för att aktiva ledare i ungdomssektionen följer våra policier. Under vårträffen varje år diskuteras och informeras samtliga policys. Föreningshandboken finns även att tillgå på vår hemsida samt i klubbhuset. Nya ledare blir rekommenderade att läsa föreningshandboken när denne börjar i IFK Kalmar.

Samtliga ledare i IFK Kalmar ska uppvisa utdrag ur polisens belastningsregister. Detta kommer protokollföras på laget.se och kontrolleras vartannat år. Samtliga nya ledare ska beställa belastningsregister när det tillträder som ledare och visa det för representant från ungdomsrådet. Vårgrar en ledare att visa upp sitt belastningsregister är denne ej välkommen att leda spelare i föreningen.

Olycksfall/akut insjuknande

Inom IFK Kalmar ska ledare och förtroendevalda känna till de rutiner som finns vid olycksfall och kris, så att drabbade får ett så bra omhändertagande som kan krävas inom en ideell förening. Skador kan inträffa på många sätt. I samband med match eller träning kan någon skadas både lindrigt och allvarligt. En olycka kan leda till kris då den bedöms som allvarlig, då den behöver hanteras genom larm till ambulans eller andra stödresurser. En olycka vid sidan om själva fotbollen kan också leda till kris. Någon kamrat kan ha dött, någon har utsatts för våld eller en bilolycka har inträffat i samband med något lags bortamatch. Oavsett graden av olycka/kris ska ledare inom IFK Kalmar känna till hur olycka och kris hanteras. I samband med att ledare får första hjälpen-utbildning ges information om denna policy och handlingsplan.

Alla lag har en egen förbandslåda som finns tillgänglig i samband med träning/match. Det finns också förbandslåda och hjärtstartare innanför dörren i klubbhuset, där också telefon finns tillgänglig (med telefonnummer 0480-236 28). Ansvariga för olycksfall i samband med träning/match är lagets ledare. Finns behov av ytterligare stöd, t ex vid kris, är styrelsen ansvarig för att nödvändiga kontakter tas. Ledare och styrelsen har vid sådana situationer stöd från det samhälleliga (se checklista – telefonlista larm). Kontaktperson för media är klubbens ordförande.

Handlingsplan vid olycka och/eller kris:

| | |
|------------------|-------------|
| Larm – ring | 112 |
| Närmaste sjukhus | 0480-840 00 |
| Ambulans | 112 |



| | |
|---------------|---------------------------------------|
| Brandstation | 112 |
| Primärvård | 0480-840 00 |
| Polis | 114 14 |
| Präst | 112 (jourhavande) eller 0480-42 14 00 |
| Kalmar kommun | 0480-45 00 00 |

Checklista – emotionell första hjälp. Omedelbart efter händelsen befinner sig den drabbade i ett chocktillstånd vilket oftast innebär reaktioner som förvirring och hjälplöshet. Även om man inte har formell kompetens kan man hjälpa människor i kris. Den akuta första hjälpen ligger på ett emotionellt plan. Det handlar om att vara en omsorgsperson. "Förstahjälparens" uppgift är att finnas nära, ge trygghet och att lyssna. Närma dig den du vill hjälpa med försiktighet och lugn. Om han eller hon inte känner dig tala om vem du är och att du erbjuder din hjälp.

- Skapa en så lugn och trygg miljö som möjligt
- Visa medmänsklighet, sympati, omsorg och förståelse
- Lyssna till den/de drabbade, ge den information du har och håll inte undan obehaglig information
- Låt den/de drabbade beskriva skeendet och korrigera uppenbara missuppfattningar eller förvrängningar
- Hjälp den/de drabbade att fritt våga uttrycka känslor av sorg, smärta, skuld och ilska
- Känn och godta din egen begränsning som hjälpare

Checklista – akuta åtgärder. Åtgärder för ledare:

- Larma 112 – ambulans, brandkår, polis
Var beredd på att svara på följande frågor
Vad har hänt?
När?
Var?
Hur många är inblandade/berörda?
Någon skadad/tillstånd för vederbörande?
Vem/vilka är kontaktade och larmade?
- Ge första hjälpen
- Ordna så att någon följer med den/de skadade till sjukhus
- Ta hand om dem som varit vittne till händelsen
- Informera någon i styrelsen
- Anmäl i efterhand till försäkringsbolag

Åtgärder för styrelsen

- Vilka stödresurser behövs?
- Kontakta anhöriga
- Var förberedd på kontakt från polis och media
- Ordna vid behov socialt stöd
- Informera andra om händelsen för att motverka ryktesspridning och onödiga fantasier kring händelsen

Föreningskunskap

Vem har ansvaret i föreningen för försäkringsfrågor:

Namn: Philip Lind (ungdom)

Namn: Philip Lind (senior)

Ledarskap – föreningskultur/klimat/föräldrapolicy

IFK Kalmar eftersträvar ett ledarskap som bygger på engagemang, glädje, rättvisa och respekt för varje individ. Den som verkar som tränare eller ledare i IFK Kalmar ska i samband med match, träning eller annan aktivitet vara medveten om sitt ansvar inför föreningen och att man är en representant för klubben. Ledare och tränare ska respektera och följa de mål, regler och



riktlinjer som fastställts av föreningen. Ledaren ska göra sitt yttersta för att se och bekräfta varje enskild individ i samband med lagets sammankomst. Det handlar om att grundlägga en fin gemenskap och kamratanda i laget och att stärka spelarnas självförtroende. Uppmuntran och positiva kommentarer ska komma före konstruktiv kritik. Fokus i återkopplingen ska ligga på det som är positivt i lagets och individernas spel.

I samband med matcher, turneringar och andra aktiviteter i föreningens regi ska ledare uppträda som ett gott föredöme för andra, såväl för spelare, ledare i andra lag som föräldrar. Domarens beslut respekteras alltid. Inför träningar och matcher ska ledare och tränare vara väl förberedda och syftet med övningar och spelmoment ska vara tydliga för spelare. Tränare och ledare har inte bara ett ansvar för vad som händer på fotbollsplanen utan också i omklädningsrummet. Det är viktigt med vuxen närvaro i omklädningsrummet och när det inte längre är lämpligt med manliga ledare i omklädningsrummet vid ombyte och dusch och det saknas kvinnliga ledare, kan "fotbollsmammor" ta denna roll.

Varje lag ska ha en huvudtränare utsedd som är ansvarig för träningsinnehåll, matchuttagningar samt att information från föreningen är känd inom laget. Huvudtränaren ska ha lämplig utbildningsnivå enligt utbildningspolicyn. Spelare som har kommit längre i sin utveckling än sina lagkamrater och inte längre utvecklas i sitt eget lag, ska uppmuntras och ges möjlighet att träna/spela för lag i äldre åldersgrupp. I första hand, ffa i de yngre åldrarna >13 år, fortsätter spelaren tillhöra sin åldersgrupp. Vid lån av spelare mellan lagen ska ledare först kontakta spelarens ordinarie ledare. Lån av spelare ska i första hand ske från yngre lag till äldre för att främja spelarens utveckling. Överåriga spelare används inte för att förstärka lag. Däremot kan det användas vid nya spelare eller spelare som behöver speltid i ett lugnare tempo. Detta sker då i samråd mellan spelare, föräldrar och ledare.

För seniorfotboll (A- och F19) gäller det att försöka få fram ett så bra representationslag som möjligt. Det innebär att för F19 är det fokus på utveckling mot A-lag. De spelare som inte har viljan eller förmågan att göra den satsning som krävs på elitnivå bör i utvecklingssamtal erbjudas möjlighet till spel i lag som passar deras förutsättningar bättre. Ledare ska se till att övergången från tjejfotboll till seniorfotboll sker successivt och efter spelarens eget önskemål. IFK Kalmar försöker inte värva spelare från andra klubbar före det år de fyller 15 år. Kontakt kan tas efter säsongen det år de fyller 14 år. Spelare som själva söker kontakt tidigare och vill byta klubb är dock välkomna. Om spelare byter lag mellan föreningar skall kontakt mellan ledare alltid tas.

Samtliga tränare och ledare för ungdomslagen ska ha minst två möten per år gällande grundläggande värden och riktlinjer, det egna lagets mål för det kommande året, inriktning på träningar, deltagande i matcher och cuper, ansvarsfördelning, föräldrainsformation, samt diskussion om utbildningar. Huvudtränaren eller tränarkollega ska varje år från att spelare fyller 13 år, gärna tidigare, ha utvecklingssamtal med samtliga spelare, där spelarens utveckling, målsättning och planering framåt diskuteras.

Ledargruppen bör minst en gång per år samla spelarna och deras föräldrar. Då ska ledare presentera IFK Kalmar och vilka regler som gäller inom föreningen. Ledare skall se till att man har en öppen dialog med föräldrarna. Ledare ska på ett ödmjukt sätt tala om för föräldrar att under träning och matcher är det tränarens ord som gäller. Råd och synpunkter från föräldrar och övriga diskuteras efteråt. Konflikter mellan ledare, spelare och föräldrar ska utredas så snabbt som möjligt. Om det behövs, ta hjälp av andra ledare eller ungdomsrådet.

IFK Kalmar uppmuntrar till att barn och ungdomar ska kunna vara aktiva inom flera idrotter samtidigt. Samsyn Småland innefattar riktlinjer för hur klubbarna i deltagande idrottsförbund ska agera för att främja mångsidighet och ett livslångt idrottande. När spelaren utövar flera idrotter är det inför matcher och cuper viktigt med kommunikation och överenskommelse mellan ledare,



spelare och förälder, med spelarens bästa i centrum, så att spelaren får en lagom belastning och känner stöd från sin tränare.

Inför årsmötet sammanställer ledargruppen en verksamhetsberättelse med en redogörelse för mål, nya idéer m.m.

Doping/droger/alkohol/tobak/spel

All användning av alkohol, narkotika och dopingklassade medel är förbjudet under träningar och matcher. Det formella ansvaret för information och åtgärder ligger på föreningen. Det är i första hand ledarnas ansvar att vidta åtgärder vid misstänkt eller uppdagat missbruk bland spelare. På samma sätt är det föreningens ansvar när misstanken eller uppdagandet berör ledare. Varje idrottskamrat har ett medmänskligt ansvar för att påtala och stödja en annan idrottskamrat som har missbruksproblem. IFK Kalmar har som mål att förhindra utslagning från idrottslivet p.g.a. drogmissbruk. När drogmissbruk konstateras inom föreningen skall stöd och hjälp erbjudas och ges mot att spelare eller ledaren ställer upp på behandling och håller sig drogfri. Idrottskamraten har en viktig roll i att upptäcka och agera på drogmissbruk. Där ska man agera tidigt och våga lägga sig i, även om det känns svårt. Följande förhållningssätt ska gälla:

- Reagera tidigt
- Inte dölja kännedom eller misstankar om missbruk
- Lyssna och visa medmänsklighet
- Agera – Hjälpa – Bry sig om

IFK Kalmar mot droger

IFK Kalmar bedriver sedan 2002 ett program för att stötta våra tjejer att inte börja med alkohol, narkotika, doping eller tobak (ANDT). Programmet innebär att våra spelare vid 14 års ålder tecknar ett avtal med föreningen och med sina föräldrar. Avtalet gäller fram till den 1 december det år spelaren börjar gymnasiet. Spelaren åtar sig att vara drogfri under hela avtalsperioden. Om spelaren lyckas utgår en premie på 2 000 kr, där föreningen står för halva beloppet och föräldrarna för den andra halvan. Under avtalsperioden finns också resurser för tjejgruppen att anordna gemensamma aktiviteter t ex föreläsningar, matlagningskvällar, ledarskap, studieresor etc. Föreningens målsättning är att så många som möjligt av våra tjejer ska skriva avtal med föreningen och därmed skjuta på sin ANDT-debut.

Spelmissbruk / spel

IFK Kalmar tillåter inte spelare eller aktiva inom vår verksamhet att aktivt spela på våra matcher. Om någon spelare blir upptäckt att spela på A-lagets matcher kommer denna bli avstängd i väntan på utredning från SVFF. Inga under 18 år ska spela om pengar överhuvudtaget. Upptäcks spelbissbruk i föreningen ska detta tillges styrelsen som vidtar nödvändiga åtgärder.

Resor - transporter

IFK Kalmar förutsätter att alla ledare, föräldrar och anlidade chaufförer uppträder på ett sådant sätt att både individen själv och andra trafikanter inte utsätts för faror eller risker. Den enskildes sätt att framföra sitt fordon ska vara på det sättet att IFK Kalmars anseende inte skadas eller förknippas med ovarsamt uppträdande. Körningen ska bidra till att individens, föreningens och samhällets mål beträffande hälsa, minskat antal olycksfall och miljöpåverkan uppfylls. Förarens ansvar innefattar följande:

- Inneha nödvändig utbildning/tillstånd och erfarenhet av det fordon som används
- Ansvara för att samtliga i bilen alltid använder bilbälte
- Ansvara för att det aldrig ha fler i bilen än vad reglerna tillåter
- Respektera och följa hastighetsbestämmelserna
- Planera sin körning med hänsyn till väglag och trafiksituationen
- Inskränka användandet av mobiltelefon i samband med bilkörning
- Alltid köra opåverkad av alkohol, droger, läkemedel och trötthet
- Ansvara för att fordonet är i trafiksäkert skick.



Utveckling

Vi kommer ha en mer utvecklad föreningsdag med fokus på stationer och policies. Ungdomsrådet kommer bli mer utvecklat.

Övrigt

Logotyp för trygg och säker förening finns på hemsidan.
Certifieringskväll på Jenny Nyströmskolan 2023
Närvarande (2st): Ungdoms Ordförande Hanna Elmgren

Avslutande ord

Detta dokument har gjorts av Philip Lind tillsammans med ungdomsrådet 2023. Använd dokumentet som vägledning och visa för nya ledare men även gå igenom under ungdomsledar-träffar.