



IFK KALMAR

SPELARUTBILDNINGSPLAN 2023





INNEHÅLL

IFK KALMAR VÄRDEGRUNDER OCH POLICY	2
STRATEGI OCH METOD FÖR IFK KALMARS SPELIDÉ	3
VISION FÖR IFK KALMAR UNGDOMSVERKSAMHET	4
VISION FÖR IFK KALMAR SENIORVERKSAMHET	5
RIKTLINJER OCH MATCHPOLICY I IFK KALMAR	5
DEN YNGRE UNGDOMSFOTBOLLENS VERKSAMHET	5
RIKTLINJER UNGDOM 6-16 ÅR	6
DEN ÄLDRE UNGDOMSFOTBOLLENS VERKSAMHET	8
RIKTLINJER ELIT F17 & F19	9
REKRYTERING AV SPELARE OCH LEDARE	11
INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN (IUP)	13
UTBILDNINGSMÅL LEDARE	15
MEDICINSKT STÖD OCH REHABILITERING	15
NIU-VERKSAMHETEN	15
ANTAL SPELARE, TRÄNARE OCH TRÄNINGSTIMMAR PER LAG	16
TEKNIKTRÄNING	17
SPELFÖRSTÅELSE	20
FYSTRÄNING	22
IDROTTPSYKOLOGI	27
UTBILDNING	31
MÅLVAKTSTRÄNING	33
IFK KALMAR - ELIT CERTIFIERING	35
LAGENS LEDARE OCH VERKSAMHET	35
GENOMFÖRDA UTBILDNINGAR I IFK KALMARS REGI	37
DEBUTANTER I A-LAGET FRÅN UNGDOMSVERKSAMHETEN	37

IFK KALMAR VÄRDEGRUNDER OCH POLICY

I IFK Kalmar skall en humanitär människosyn tillämpas bland spelare, ledare och övrig personal som befinner sig runt barn- och ungdomsfotbollens verksamhet. Vi anser att alla människor är lika mycket värda oavsett bakgrund, etnicitet, hudfärg, kön, ålder eller sexuell läggning. Vi anser också att människan kan och vill växa, utvecklas, påverka och ta ansvar i en miljö där hen trivs och uppskattas.



- IFK Kalmar:s verksamhet skall bedrivas i en trygg och säker miljö där spelare och ledare kan trivas och utvecklas.
- IFK Kalmar värnar om att alla spelare och ledare skall bemöta varandra med respekt och engagemang så att alla känner sig delaktiga i utvecklingen av det dagliga arbetet.
- IFK Kalmar:s verksamhet skall bedrivas i alkohol och tobaksfria miljöer och tar avstånd till att ledare och spelare som missbrukar denna policy. Däremot skall föreningen bistå i den mån de kan i en eventuell önskad rehabilitering.
- IFK Kalmar tar aktivt avstånd från droger och doping.
- IFK Kalmar tar också starkt avstånd från alla kriminella handlingar som utförs av spelare eller ledare.
- IFK Kalmar skall präglas av Fair Play i alla situationer.
- IFK Kalmar skall bedrivas utifrån en sund ekonomi.
- IFK Kalmar ska jobba/marknadsföra med sitt drogprojekt IFK Kalmar kamp mot droger – VI SKJUTER PÅ DEBUTEN

STRATEGI OCH METOD FÖR IFK KALMARS SPELIDÈ

IFK Kalmar:s spelidé bygger på att IFK Kalmar påverkar hur matchen spelas. Detta genom att spela en anfallsinriktad fotboll som baseras på att ha ett stort bollinnehav. Genom att spela ett progressivt anfallsspel med ett stort bollinnehav menar IFK Kalmar att det är IFK som kommer att ha en större påverkan över hur matchen utspelar sig. Detta för att man i IFK Kalmar vill spela fotboll på motståndarens planhalva. Däremot är inte bollinnehavet slutresultatet utan endast ett verktyg i anfallsspelet i arbetet mot att skapa målchanser. I anfallsspelet vill IFK Kalmar skapa numerära övertag i så många situationer som möjligt. Och lägger därför stor vikt vid att täcka större ytor av planen med sina spelare. Detta för att skapa förutsättningar för numerära övertag.

IFK Kalmars försvarsspel baseras också på att man vill påverka hur matchen spelas. Genom att spela ett högt och aggressivt försvarsspel menar IFK Kalmar att man i större grad påverkar hur matchen utspelas. Samtliga spelare har uppgifter i försvarsspelet där man eftersträvar att spela försvarsspelet på motståndarens planhalva.

Detta summeras i tre principer:

- Progressivt anfallsspel
- Högt försvarsspel
- Kompakt försvarsspel

Spelidén samt principerna gäller såväl i seniortruppen som i IFK Kalmars olika akademi-lag. Däremot baseras och varieras detaljrikedomen av innehållet hos principerna utifrån lagens olika nivåer och åldrar. Träningen för dessa verksamheter planeras och genomförs med övningar som baseras på denna spelidé och dess principer.

HUR TRÄNINGARNA VARA UPPBYGGDA HOS DE OLIKA VERKSAMHETERNA

Varje träningstillfälle inom IFK Kalmar:s knatte-, flick- och ungdomsfotbollens verksamhet följer de fyra blocken, teknik, fys, spelmoment och spelövningar.

I knattfotbollens verksamhet är lek i centrum, glädjen att få röra på sig och lek med bollen skall hela tiden finnas där. Träningen går ut på att hoppa, springa, fånga, sparka, rulla och krypa. I den här åldern tillämpas främst principen om progressivt anfallsspel. Detta genom



att uppmuntra spelarna till att ta bollen framåt så ofta som möjligt.

I flickfotbollens verksamhet skall barnen leka och lära sig fotboll. Vid matchlika situationer är det viktigt att alla får delta och att alla får prova på olika positioner i laget. Tävlingsresultatet ges ingen betydelse. Prestation och försök till att lära sig är huvudfokus. Även i den här åldern tillämpas främst principen om progressivt anfallsspel. Detta genom att uppmuntra spelarna till att ta bollen framåt så ofta som möjligt. Samt att börja involvera sina medspelare i passningsspel. Samt att man börjar uppmuntra spelarna till ett högt försvarsspel.

När det gäller flick- och ungdomsfotbollens verksamhet är naturligtvis fotbollsmatchen central i utbildningen av unga spelare. Målet med matchen är att spelaren möjlighet till fortsatt utveckling. Men återigen med ett huvudfokus på prestation och försök till att utvecklas.

I ungdomsfotbollens verksamhet skall mer utrymme ägnas åt färdighetsutveckling och stimulerande matcher. De som har stora ambitioner skall ges möjlighet att utvecklas. Tävlingsresultaten skall underordnas varje spelares individuella utveckling. IFK Kalmars ledare ska hela tiden ha ett fokus på prestationer och utveckling istället för resultat. I den här delen av utvecklingen börjar man prata om ett större samarbete inom varje lagdel. I samtliga tre principer. Det vill säga att man även lägger en vikt vid ett kompakt försvarsspel.

När spelaren lämnar ungdomsfotbollen verksamhet skall denne ha lärt sig grunder i anfallsspel och försvarsspel. Dessutom ska spelaren mentalt och fysiskt vara redo för att ta nästa steg i fotbollsutvecklingen samt kunna behärska de grundtekniska momenten som spelet fotboll kräver.

PÅ FÖLJANDE SÄTT SKALL IFK KALMAR ARBETA MED TALANGUTVECKLING

- Barn och ungdomsfotbollens verksamhet erbjuder de som vill träna extra möjligheten till detta.
- Tidigt utvecklade individer/spelare tillhör sin åldersgrupp men kan erbjudas att träna och spela med äldre lag.
- Ungdomsfotbollen verksamhet skall bedriva utbyten med andra regionala föreningar.
- Under sommaren erbjuds alla ungdomar upp till 12 att delta i IFK Kalmar:s fotbollsskola, där de instrueras av senior/F19 spelare och andra ledare.
- Under hösten så bjuds de mest talangfulla spelarna in i regionen som går årskurs 9 och ska söka in på NIU. Här tränas och instrueras de av föreningens seniortränare och den som är ansvarig gentemot NIU i föreningen. De får även möjlighet att lära känna föreningen och varandra för att på så sätt få en lättare övergång in till IFK Kalmar och NIU.

VISION FÖR IFK KALMAR UNGDOMSVERKSAMHET

- IFK Kalmar har som vision att till 2023 bli Sveriges ledande som fotbollsförening inom ungdomsverksamheten, genom att utbilda ungdomslag som på nationell nivå som presterar goda prestationer. IFK Kalmar har även visionen att utbilda individen till att nå högsta nationella nivån.
- IFK Kalmar:s vision uppnås genom att föreningen utvecklar kunskap hos den enskilda spelaren inom fotbollskunskap samt förbereder henne för en elitsatsning.
- IFK Kalmar har en vision om att bli självförsörjande på spelare till A laget från vår ungdomsverksamhet.



- IFK Kalmar har som vision att det ska vara en kvinnlig tränare i varje lag.
- IFK Kalmar har en målsättning att minst 50 procent av seniortruppen skall bestå av spelare som utbildats i IFK Kalmar 15 – 19, senast 2023.
- IFK Kalmar har som målsättning att flytta upp minst två spelare från IFK Kalmar F17/F19 till IFK Kalmar:s A lag varje år.
- IFK Kalmar har som målsättning att utbilda och ge alla tränare möjlighet till att utbilda sig och att arbeta med fotboll i IFK Kalmar.

VISION FÖR IFK KALMAR SENIORVERKSAMHET

IFK Kalmar har som vision att bli en av Sveriges ledande som fotbollsförening inom ungdomsverksamheten, genom att utbilda ungdomslag som på nationell nivå som presterar goda prestationer. IFK Kalmar har även visionen att utbilda individen till att nå högsta nationella nivån.

IFK Kalmar har en vision att vara självförsörjande på spelaromsättning. I denna målsättning har också IFK Kalmar en målsättning att minst 50 procent av seniortruppen ska bestå av spelare som utbildats i IFK Kalmar Akademi.

IFK Kalmar har som målsättning att ha etablerat lag i Elitettan.

RIKTLINJER OCH MATCHPOLICY I IFK KALMAR

Följande riktlinjer har skapats för att ge bästa möjliga förutsättningar för spelare och ledare i IFK Kalmar att lyckas.

DEN YNGRE UNGDOMSFOTBOLLENS VERKSAMHET

Två huvudpunkter skall styra den yngre ungdomsfotbollens verksamhet:

1. Barnen skall ha roligt med sin fotboll.
2. Barnen skall idrotta på sina egna villkor men följa gruppens normer och regler.

Det vi eftersträvar och söker hos våra unga fotbollsspelare är ett brinnande intresse för fotboll. Detta intresse skapas genom att ha roligt med sin idrott och sina kompisar. Detta gör att barnen och ungdomarna kommer att vilja lägga mer tid på träning för att bli bättre och lära sig mer. Barnen och ungdomarna kommer också att i konkurrens med andra klubbar och idrotter sätta IFK Kalmar och fotboll i första rummet. Dessutom kommer ett livslångt intresse för fotboll skapas där barnen och ungdomarna kommer att bli en vuxen som vill fortsätta finnas kvar i IFK Kalmar familjen som spelare, ledare, tränar, domare, funktionär och förälder.

En av IFK Kalmar:s huvuduppgift är att vara en miljö som förmedlar positiva värden och bidrar till människors positiva utveckling såväl fysiskt som psykiskt, socialt och kulturellt. Tyvärr finns det förhållanden inom idrotten som ger negativa upplevelser. Exempel på sådana negativa upplevelser är utslagning, "toppning", allvar och resultatniriktning. Allt detta har sitt ursprung i att vuxen- och elitfotbollens värderingar överförs på barn- och ungdomsfotbollen. Eftersom IFK Kalmar är och vill fortsätta att vara en elitförening på nationell nivå har vi ett stort arbete framför oss att balansera och stimulera barn- och ungdomsfotbollen med senior- och elitfotbollen.

Utifrån våra mål och värdegrund skall följande riktlinjer prägla vår verksamhet:

- IFK Kalmar skall erbjuda fotboll som en positiv och meningsfylld



sysselsättning under socialt trygga former.

- IFK Kalmar skall skapa en lärande miljö där barn och ungdomar utvecklas.
- IFK Kalmar skall bidra till att väcka ett livslångt intresse för fotboll och en kärlek till vår förening.
- IFK Kalmar skall låta barn ha rätt att utöva flera olika idrotter för att stimulera till en allsidig fysisk och psykisk utveckling.
- IFK Kalmar skall utveckla barnens sociala kompetens och vikten av rent spel.
- IFK Kalmar skall se till att ungdomar som har ambition att gör en elitsatsning skall ges möjlighet att göra detta under socialt trygga former.
- IFK Kalmar skall utforma tävlingsverksamheten så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig fotbollsutveckling.

RIKTLINJER UNGDOM 6-16 ÅR

Att vara ledare i IFK Kalmar ungdom

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 ungdomsordförande.

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.

Utbildning ledare

IFK Kalmar strävar 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.

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.

Breddverksamhet & Elitverksamhet

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 som har seniorverksamhet och spelare på Fredrikskans IP.

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

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.

DEN ÄLDRE UNGDOMSFOTBOLLENS VERKSAMHET

Två huvudpunkter skall styra den äldre ungdomsfotbollens verksamhet:

1. Spelaren skall vilja satsa helhjärtat på sin idrott.
2. Spelaren skall ges bästa förutsättningar att kombinera sin elitsatsning med att klara sina studier.

Syftet med den äldre ungdomsverksamheten, det vill säga F15-19 och spetsgruppsverksamheten, är att utveckla svensk fotboll och IFK Kalmar genom en målmedveten satsning på unga talanger i åldern 15–19 år, med inriktning på de individuella färdigheterna och utveckla spetskompetens.

Verksamheten ger möjlighet att kombinera en elitsatsning på fotboll med sina studier. Tillsammans med spelaren och dennes föräldrar skapas en individuell utvecklingsplan med syfte att spelaren skall kunna nå målen med fotbollen likaväl som målen med studierna och det sociala.

Rekrytering till F16 - 19 sker i regionen Småland, Blekinge och Östergötland där NIU verksamheten är en viktig rekryteringsplattform. Rekryteringen till A-trupp skall ske på nationell basis och i vissa undantagsfall internationellt.

- IFK Kalmar skall förutom fotbollsutveckling också arbeta med spelarens personlighetsutveckling.
- IFK Kalmar skall inom ramen för F15 - 19 vara ett föredöme gällande spelarutbildning i regionen, samt även engagera sig i ledarutbildning i såväl IFK Kalmar som i mindre förenings ledar- och spelarutbildning.
- IFK Kalmar eftersträvar att alla spelare som gör en elitsatsning, det vill säga erbjuds ett F19 kontrakt, i föreningen skall gå ur gymnasiet med godkända betyg.
- IFK Kalmar eftersträvar att alla spelare skall tycka att elitsatsningen är stimulerande och att den sker utifrån den egna drivkraften.
- IFK Kalmar eftersträvar att alla spelare som väljer att flytta hemifrån skall bo i anslutning till skola och Gröndal.



- IFK Kalmar eftersträvar att alla spelare kontinuerligt genomgår utvecklingssamtal i skolan och föreningen för att bidra till personlighetsutveckling såväl på som utanför planen.
- IFK Kalmar tillsätter en kontaktperson för spelarna som flyttar hemifrån för att elitsatsa i IFK Kalmar.

RIKTLINJER ELIT F17 & F19

Inriktning

I enlighet med det uppdrag som styrelsen givit så har följande underlag tagits fram som en grund för att diskutera ungdomselitverksamheten de kommande fem åren. De parametrar som tagits i beaktande då vi föreslår en organisation och ett arbetssätt är att vi skall fostra och utbilda framtida elitfotbollsspelare för att i så hög grad som möjligt få en grund som försörjer vårt A-lag i framtiden med spelare. Förslaget bygger på att det inte har någon betydelse för vem eller vilka som är tränare i respektive lag. Elitverksamheten inom IFK Kalmar har ett utpräglat mål och det är att fostra elitspelare som skall förse A-lagsverksamheten med spelare på sikt. Detta innebär att huvudmålet för verksamheten är utbildning och ej resultat. Detta är en stor skillnad jämfört med inriktningen för A-laget där vi har utpräglade resultatkrav. Detta innebär att är du en del av ungdomselitsatsningen i IFK Kalmar kan du förvänta dig utveckling både på ett individuellt plan samt utveckling av laget du är en del av.

Tränarkrav

Utbildning: Vi ser att tränare inom Ungdomselitverksamheten skall ha en bred tränarutbildning där vi gör en bedömning utifrån utbildning och erfarenhet. Tränare med UEFA-utbildning äger företräde då vi rekryterar tränare. Dock måste det vara vissa egenskaper som vi gärna ser hos våra tränare för ungdomselitlagen. **Driv:** Vi anser det vara viktigt att det finns ett stort engagemang och driv hos våra blivande tränare. Detta driv innebär att man arbetar för att föra verksamheten framåt. **Lojalitet:** Det är viktigt att verksamheten drivs av tränare som ser att de riktlinjer som föreningen tagit och övriga viktiga ståndpunkter som föreningen tagit anammas av de som tar på sig träningsuppdrag i föreningen. **Tydlighet:** Vi ser att det är viktigt att våra tränare utåt vågar stå för de riktlinjer och värderingar som föreningen har. Man skall vidare ha en rak linje mot kollegor, spelare och föräldrar. **Inget nära släktskap:** Föreningen skall verka för att vi i möjligaste mån inte har ett släktskap mellan tränare och spelare. Vid svåra avvägningar avgör sportchef om tränaren är lämplig för uppdraget.

Träningar

Vi bedömer att det krävs minst 4 träningar per vecka i ungdomselitverksamheten. I möjligaste mån skall träningar bedrivas på ett underlag och inte växla mellan träningar på gräs och på konstgräs. Vad gäller inomhusspel så är detta något som fungerar om man bedriver kontinuerlig träning på konstgräs. Detta då vi ser en uppenbar skaderisk med träningar på växlande underlag.

Trupp

För närvarande diskuteras i föreningen om möjlighet finns för att slå samman hela F19 och F17 till en träningsgrupp men att behålla två lag. Det innebär att vi har som mål att ha en grupp på 20+20 där vi har som ambition att ha 20 spelare i varje trupp. En gemensam trupp ger föreningen flera möjligheter. Under perioder av skador och sjukdomar så kommer vi alltid att ha en numerär i träningsgruppen som innebär träningar aldrig blir lidande. Vi får kontinuerlig möjlighet att flytta spelare mellan olika träningsgrupper. Dessutom ges möjlighet till matchspel under träningar på fullplan vilket i flera sammanhang påtalas som viktigt för tränare för att på detta sätt kontinuerligt kunna coacha i matchliknande situationer. Det blir



också en stor möjlighet till samordning av tränarskap då detta kommer att krävas vid en stor trupp. Vi ser också att det finns vissa ekonomiska vinster med detta upplägg.

Kontrakt

Med detta upplägg krävs tydliga kontrakt med spelarna i både F17 och F19 där likvärdiga förutsättningar gäller oavsett om du spelar i F17 eller F19. På detta sätt blir det ingen skillnad om du tränar med den ena eller den andra gruppen. Vi ställer samma krav och man får samma skyldigheter men också samma rättigheter.

Förflyttning mellan lag

Det finns en självklar strävan hos de individer som spelar i ungdomselitlagen att nå A-lagsverksamheten. Har man inte det skall man inte spela i dessa lag. Klivet mellan ungdomselit och a-lagsverksamhet är dock väldigt stort. För att överbrygga detta skall kontinuerlig träningstid ges till enskilda individer från ungdomslagen i A-laget. Detta under överinseende av våra a-lagstränare. Att sätta ut exakt speltid ser vi som omöjligt då utveckling sker snabbt och det kan bli både mindre och mer speltid i förhållande till den nivå man håller. I samband med planering av träningar skall tränare inom A-laget lägga upp en planering för hur många spelare de kommer att behöva använda de kommande veckorna från F19-17:s trupp.

Då detta inte är möjligt p.g.a. återbud med kort varsel bör planeringen utgå från hur det ser ut historiskt och en redovisning skall göras baserat på hur man tror det blir. Bättre med att spelare ej behöver flyttas upp än tvärtom. Denna redovisning skall vara F19-tränare tillhanda minst en månad i förväg. Då A-laget är prioritet så skall mycket av missförstånd nu undvikas genom samverkan mellan A-F19 och F17.

Speltid vid matcher

Seriespel: Seriespel måste betraktas som grunden för utbildningen för vår ungdomselit. Det innebär att uttagnaspelare alltid skall räkna med minst 30 minuters spel under en seriematch. För föreningen så ser videt som en självklarhet att alla matcher skall innebära en utveckling och för det ser vi att man minst skall ha 30 minuters spel. I samband med match för vårt F19-lag så äger klubben rätt att tillfälligt ta in spelare från andra klubbar för just matcherna. Vår ambition är att kontinuerligt plocka in spelare från andra klubbar i samband med matcher. Dels för att förstärka och utöka våra matchtrupper men främst för att skanna av lokala spelare och deras kunnande och talang.

Mindre Cuper

Se seriespel, samma regler

Internationella Cuper samt DM

Vi är representant för IFK Kalmars varumärke i samband med stora cuper varför vi spelar för bästa placering. Det innebär att alla som deltar i dessa cuper skall vara medvetna om att just dessa cuper gäller inte speltidsregeln som finns vid seriespel samt mindre cuper. Det är viktigt att tränarna har kommunicerat ut detta både inför säsongen men också i samband med att denna typ av cup skall spelas. Således finns ingen garanti för speltid i samband med denna typ av cuper.

Träningsmatcher

I samband med träningsmatcher skall alla spelare i truppen ges möjlighet till likvärdiga möjligheter att visa sitt kunnande och få möjlighet till likvärdig speltid. I så hög utsträckning som möjligt skall spelare få likvärdig speltid under träningsmatcher.

Speltid i andra matcher



Om man ej blir uttagen till en match skall man som spelare i stället spela i annan match som tränarna bedömer som lämpligt. Det kan tyckas jobbigt men då det i dessa åldrar sker utveckling på olika sätt och det kan växla både upp och ner är det oerhört viktigt att man ställer upp på de matcher som man blir tilldelad. Att utan giltig orsak inte ställa upp på en match betraktas som kontraktsbrott. Om man avstår att spela annan match på grund av skada eller sjukdom så kan man inte spela match inom en vecka i ordinarie lag heller. Vid giltig frånvaro av andra orsaker gäller inte denna restriktion.

Spelsystem

För att på sikt få spelare som på ett enkelt sätt kan ta klivet upp till A-lagsträningar bör i den mån det är möjligt både F19 och F17 spela med utgångspunkt för hur A-laget tränar och spelar. Det innebär att våra A-lagstränare har ett ansvar att föra en dialog med tränarna för F17 och F19 för att på detta sätt informera dessa om vad som gäller. Här måste finnas utrymme för diskussion och att kunna anpassa sig vid behov. Spelsätt skall utvecklas och läras ut i dessa lag. Viktigt med dialog mellan tränare.

Sportchef Ungdomselit

Föreningen skall sträva efter att ha en sportchef för ungdomselitverksamheten. Denna sportchef skall ha ansvar för förflyttning från ordinarie ungdomslag till ungdomselitverksamheten. Vad gäller flytt från ungdomselitlagen till A-laget så ansvarar ordinarie sportchef för detta. Sportchef Ungdomselit ansvarar också för rekrytering av spelare från andra föreningar till ungdomselitverksamheten. Sportchef bedömer också i detta om man skall gå till F17 eller F19. Ålder är inte en bedömningsvariabel utan det handlar i bedömningen om var man kan få mest utveckling. Spel i andra klubbar Enskilda spelare kan ej delta i träningar i andra föreningar oavsett vilka orsaker som finns bakom detta. Eventuella undantag görs av ordinarie sportchef som skall konsulteras innan träning. Detta ses annars som kontraktsbrott.

Matchfixning

Varje spelare som deltar i tävlingsmatcher skall följa reglemente vad gäller matchfixning. Detta innebär i korthet att man inte får göra överenskommelser eller själv spela på matcher som man deltar i eller i matcher där resultatet i den egna matchen påverkar andra resultat. Detta gäller även överenskommelser med vänner eller närstående. Om detta sker äger föreningen rätt att utesluta den enskilda individen.

Droger

Föreningen har en utpräglad policy mot droger. Spelare och ledare avhåller sig från alkohol, tobak eller droger när man representerar föreningen.

REKRYTERING AV SPELARE OCH LEDARE

ARBETSBESKRIVNING FÖR REKRYTERINGSANSVARIG I IFK KALMAR

I rekryteringsgruppen i föreningen ingår såväl rekrytering av spelare och ledare till de olika lagen i föreningen som personal till olika tjänster i föreningen som skall bidra till att de sportsliga målen inom föreningen uppfyller verksamhetens behov.

I arbetsuppgifterna ingår följande:

SPELARREKRYTERING:

Att scouta spelare i klubbtag, distriktslag och på landslagssamlingar. Ordna med inbjudningar till våra olika talanggrupper, läger och testträningar. Håll kontakten med spelarnas föräldrar och moderförening. Upplisa om vår verksamhet och om skolverksamhetens samverkan med fotbollen.



LEDARREKRYTERING:

Följ och hålla en kontinuerlig kontakt med tränare i vår region som potentiellt kan bli tränare i IFK Kalmar och bilda sig en uppfattning om dessa. Hålla kontakt med elitspelare i föreningen som efter avslutad aktiv karriär kan vara lämpliga för ett tränaruppdrag i IFK Kalmar. Överblick över nationella tränare som skulle passa vår verksamhet.

Ansvara för inskolning av förenings- och spelidé, blå tråden, samt följa upp tränarens fortbildnings behov. IFK Kalmar är en Damförening därför letar vi alltid efter lämpliga kvinnor som uppfyller vår kravprofil.

IFK Kalmar har en ambition att ha som många kvinnliga ledare som möjligt. För att nå dit uppmanas kvinnliga föräldrar att våga ta steget in och bli ungdomstränare. Det är viktigt med kvinnliga förebilder för våra unga spelare. På ungdomsledarträffar lyft oftast kvinnliga ledare fram med gott omdöme. Målet är att ha minst 50% kvinnliga ledare i föreningen.

PERSONALREKRYTERING:

Fastställa kravprofiler för vakanta tjänster utifrån de olika målen och behoven i föreningen samt ansvara och göra urval i efterföljande rekryteringsprocess.

EGENUTVECKLING:

Aktivt utveckla rekryteringsgruppen i föreningen.

Skapa ett väl fungerande scoutingarbete som kan utgöra en central del i föreningen.

Kartlägga och knyta närmare band med andra föreningar inom regionen

REKRYTERINGSSTRATEGI AV SPELARE UPP TILL 19 ÅR TILL IFK KALMAR

Inom barn- och ungdomsfotbollen arbetar IFK Kalmar aktivt med spelarerekrytering under åldrarna 5 till 8 år. De kontaktmodeller vi skall använda oss av är:

* Sätta upp föreningsmeddelande vid allmänna platser så som skolor och affärer m.m.

Samarbete med olika skolor

* Uppdatera föreningens hemsida

* Genomför fotbollsskola * Personlig inbjudan till knattfotboll till samtliga barn och ungdomar som bor i närområdet av föreningen, där verksamheten presenteras för föräldrarna.

* Arrangerar fotbollsaktiviteter i samband med något samhällsarrangemang

Vid behov kan vi även försöka rekrytera spelare till lag genom annons på föreningens hemsida och föreningsmeddelanden.

IFK Kalmar arbetar inte med att försöka rekrytera spelare från andra föreningar under barn- och ungdomsfotbollen. Om en spelare från en annan klubb söker sig till IFK Kalmar av egen vilja skall ansvarig ledare omgående ta kontakt med spelarens nuvarande förening samt prata med föräldrarna.

REKRYTERING AV UNGDOMSSPELARE TILL IFK KALMAR

Inom ungdomsfotbollen skall inte IFK Kalmar aktivt rekrytera spelare mellan 9 och 15 år av hänsyn till våra grannföreningar utan istället söka samarbete genom våra talanggrupper.

REKRYTERING AV SPELARE TILL IFK KALMAR AKADEMI

Rekrytering av spelare till föreningens F19 skall ske i regionen Småland, Östergötland och Blekinge där NIU-verksamheten i Kalmar är en viktig rekryteringsplattform.

REKRYTERING AV LEDARE TILL BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLL

Bra ledare är vitalt i IFK Kalmar:s arbete med att utbilda unga fotbollsspelare. Då dessa kommer att arbeta med att utbilda föreningens ungdomar för att nå deras nivåer. IFK Kalmar



eftersöker ledare som är redo att lägga ett stort arbete på och vid sidan av planen. Föreningen vill ha en stor ledartäthet för att kunna erbjuda spelarna en stor individuell feedback. För att öka antalet kvinnliga tränare inom föreningen har IFK Kalmar dialog med klubbar i regionen om att erbjuda utbildning till deras tränare. Samt så förs dialoger med före detta spelare i försök att rekrytera dessa till föreningen som ledare. Utöver dessa två metoder söker man ledare bland målgrupperna:

- Föräldrar
- Studenter
- Supportrar

REKRYTERING AV LEDARE TILL F19

Rekrytering av ledare till föreningens F17 – 19 sker genom rekommendation och bedömning

INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN (IUP)

IFK Kalmar bedriver individuella utvecklingssamtal med spelare enligt nedan mall.



IFK Kalmar

INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN

Mitt Lag

Förnamn

Efternamn

Position

Min karriärplan

	Fotboll	Studier/Arbete
Långsiktigt mål		
Om 5 år		
Om 1 år		

Mina fotbollsaktioner

Vad?	
Hur?	
Vad?	
Hur?	

Mina fotbollsaktioner

Vad?	
Hur?	
Vad?	
Hur?	

Förberedelser - Träning, Kost, Vila

Vad?	Träning
Hur?	

Vad?	Kost
Hur?	

Vad?	Vila
Hur?	

Mitt välmående

Vad?	
Hur?	



UTBILDNINGSMÅL LEDARE

- Alla barn och ungdomsledare skall årligen utbilda sig i "IFK Kalmar:s Ungdoms verksamhetsplan – Blå tråden" och "IFK Kalmar Ungdoms spelarutbildningsplan".
- Alla som tränar och leder barn i åldern 5-9 år skall genomgått eller påbörjat tränarutbildning C.
- Alla som tränar och leder barn i åldern 10-12 år skall genomgått eller påbörjat tränarutbildning B ungdom.
- Alla som tränar ungdomar i åldern 13-14 år skall ha genomgått tränarutbildning B ungdom.
- Huvudansvarig tränare för F15/F17- truppen skall genomgått Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning UEFA B.
- Assisterandetränare för F15/F17- truppen skall genomgått eller påbörjat Svenska Fotbollförbundet tränarutbildning UEFA B.
- Huvudansvarig tränare för F19-truppen skall genomgått eller påbörjat Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning på Avancerad nivå.
- Assisterande Tränare för F19-truppen skall genomgått eller påbörjat Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning på Avancerad nivå.
- Fystränare för F19-truppen skall genomgått relevant utbildning för uppdraget.
- Målvaktstränare för F19-truppen skall genomgått Svenska Fotbollförbundets Målvaktstränarutbildning A.

MEDICINSKT STÖD OCH REHABILITERING

MEDICINSKT STÖD

Medicinskt stöd för spelare är mycket viktigt i dagens fotbollsverksamhet och har även en viktig social roll. En spelare skall aldrig lämnas ensam med sin skada/ sjukdom. Alla spelare skall kunna vända sig en medicinskt ansvarig person i föreningen vid besvär.

Att spelaren håller sig skadefri och frisk är en förutsättning och en grundregel i fotbollsverksamheten. En lämplig belastningsutveckling med bra övningsval, bra uppvärmning och nedvarvning är bra ingredienser för att slippa skador.

Skulle spelaren trots allt behöva hjälp med skador eller frågor, finns det möjlighet till konsultation med föreningens sjukgymnast, akut sjukdom eller skada skall spelaren omedelbart föras till Länssjukhuset i Kalmar.

Långsiktigheten är också viktig i fotbollsverksamheten – det är inte i nästkommande match som spelaren skall göra sitt livs avgörande prestation. Därför erbjuder IFK Kalmar en mycket erfaren legitimerade sjukgymnast med bred kompetens som på ett professionellt och målinriktat sätt skall hjälpa spelaren tillbaka till full fysisk aktivitet.

IFK Kalmarungdomsverksamhet har ett samarbetsavtal med Klemming idrottsrehab: för sjukgymnast, vid skada eller rehabilitering skall spelaren vända sig till deras praktik.

FOTBOLLSGYMNASIET OCH FOTBOLLSAKADEMIN I KALMAR

Alla elever som studerar på NIU i Kalmar har tillgång till medicinskt stöd i form av Liselotte Klemming, leg. Sjukgymnast, på klemmings idrottsrehab.

NIU-VERKSAMHETEN

NIU är ett gymnasieprogram för de som vill kombinera högskoleföreberedande studier med



en elitfotbollssatsning. Individerna kan välja mellan följande program, Samhälle Ekonomi, Samhälle Beteendevetenskaplig, Natur, Barn och Fritid och kombinerar det med kurser i tränings- och tävlingslära och idrottsspecialisering. Dessutom är kurser i ledarskap och idrottspsykologi skraddarsydd för individernas framtida elitkarriär. Undervisningens utformning skall också underlätta för eleverna som ibland tvingas vara borta av fotbollsmässiga skäl, exempelvis landslagssamlingar och andra elitläger.

Fotbollsmässigt ges eleven möjlighet att träna tre förmiddagar i veckan av instruktörer som är kvalitetssäkrade genom att de är utbildade enligt SvFF lägst Diplom Avancerad eller Steg 3. En utbildad målvaktsinstruktör finns också på plats vid minst två tillfällen i veckan. Fotbollsträningen är elitinriktad och kompletteras med fysträning, mental träning och kunskaper i träningslära och ledarskap.

Träningen bedrivs på Kalmar FF:s nya arena eller IFK Kalmar:s arena där eleverna erbjuds träning på planer och gym av högsta kvalitet. I arenan ryms också lektionssalar för teoretisk undervisning. Eleverna har även tillgång till idrottsmedicinsk expertis om det skulle behövas. I anslutning till träningen serveras frukost, mellanmål.

Det finns sju till nio platser per årskull på NIU som erbjuds de sökande som anses ha bästa förutsättningar att tillgodogöra sig utbildningen.

NIU-verksamheten har ett nära samarbete med IFK Kalmar, Zlatko Lolic. I sitt arbete som lärare/tränare fungerar han som en viktig länk mellan skolan och fotbollen. Han har kontinuerlig kontakt och uppföljning av eleverna och samtal med deras föräldrar.

FOTBOLL SOM INDIVIDUELLT VAL

Utöver NIU finns det också möjlighet att läsa fotboll som individuellt val. Elever som väljer den här varianten kan välja att gå vilket program som helst inom Kalmarsunds gymnasieförbund och får då två fotbollsträningar i veckan under två läsår. Dessa fotbollsträningar kompletterar elevens träning i föreningen med målsättning att han skall fortsätta utvecklas som fotbollsspelare under sin gymnasietid. Träningen har fokus på individuell utveckling och funktionell teknikträning och leds av NIU-verksamhetens instruktörer.

Till denna träningsgrupp sker ingen uttagning, utan alla som väljer fotboll som Individuellt val ges möjlighet att träna med gruppen.

ANTAL SPELARE, TRÄNARE OCH TRÄNINGSTIMMAR PER LAG

KNATTEFOTBOLL/5-6 ÅR

- Ledord i träningen: Lek, glädje och rörelse.
- Antal träningspass: 1 till 2 träningspass per veckan där leken och rörelsen är viktigast. Vi för in bollen (kasta, fånga och sparka) i leken
- Antal tränare per träning: 3 stycken Antal spelare per tränare: 10 stycken
- Totalt antal träningstimmar i veckan: ca, 1 ½ till 3 timmar Totalt antal träningstimmar i månaden: ca, 6 till 12 timmar Totalt antal träningstimmar per år: ca, 54 till 108 timmar

FLICKFOTBOLL/7-9 ÅR

- Ledord i träningen: Lek, glädje och bollen.
- Antal träningspass: 1 till 2 träningspass per vecka



- Antal tränare per träning: 4 stycken Antal spelare per tränare: 10 stycken
- Totalt antal träningstimmar i veckan: ca, 1 ½ till 3 timmar Totalt antal träningstimmar i månaden: ca, 6 till 12 timmar Totalt antal träningstimmar per år: ca, 54 till 108 timmar

FLICKFOTBOLL/10-12 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, glädje och bollen
- Antal träningspass: 2 till 3 träningspass per vecka
- Antal tränare per träning: 3
- Antal spelare per tränare: 10
- Totalt antal träningstimmar i veckan: ca, 3 till 4 ½ timmar Totalt antal träningstimmar i månaden: ca, 12 till 18 timmar
- Totalt antal träningstimmar per år: ca, 108 till 162 timmar

FLICKFOTBOLL/13-14 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, glädje/utveckling och bollen.
- Antal träningspass: 3 till 4 träningspass per vecka
- Antal tränare per träning: 4
- Antal spelare per tränare: 10
- Totalt antal träningstimmar i veckan: ca, 4 ½ till 6 timmar Totalt antal träningstimmar i månaden: ca, 18 till 24 timmar
- Totalt antal träningstimmar per år: ca, 162 till 216 timmar

UNGDOMSFOTBOLL/15-16 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, utveckling och förberedelse.
- Antal träningspass: 3 till 4 träningspass per vecka. De spelare som går på Fotbollsakademin har utöver dessa träningstillfällen ytterligare två träningar per vecka som är inriktade på spelförståelse och teknikträning.
- Antal tränare per träning: 3 stycken Antal spelare per tränare: 7 spelare per tränare
- Totalt antal träningstimmar i veckan: ca, 6 timmar
- Totalt antal träningstimmar i månaden: ca, 24 timmar
- Totalt antal träningstimmar per år: ca, 240 timmar

IFK KALMAR AKADEMI – F19 ALLSVENSKAN

- Ledord i träningen: Träning, utveckling, förberedelse och elit.
- Antal träningspass: 9 träningspass per vecka där 6 av passen är inriktade på spelförståelse och teknikträning. 2 pass per vecka sker i form av ren styrkträning.
- Antal tränare per träning: 3 stycken Antal spelare per tränare: 8 spelare per tränare
- Totalt antal träningstimmar i veckan: ca, 12 timmar
- Totalt antal träningstimmar i månaden: ca, 48 timmar
- Totalt antal träningstimmar per år: ca, 528 timmar

TEKNIKTRÄNING

ANFALLSTEKNIK:

Även om grundförutsättningarna uppfylls och det finns bra teknik i passningsspelet så kan det vara svårt att komma till avslut om motståndarna försvarar sig skickligt. En lösning på detta kan vara att utmana en motståndare, skapa en 1 mot 1-situation, och satsa på egna genombrott genom att utmana, det vill säga driva, finta och dribbla. Dessa tre tekniker fungerar också som individuella anfallsvapen. Ett annat sätt är att samverka med en eller



flera andra medspelare i området runt en motståndare och använda sig av några av de kollektiva anfallsvapnen – överlappning, överlämning och väggspel.

FÖRSVARSTEKNIK:

Det är viktigt att komma ihåg att teknikträning är inte bara är uteslutande anfallstekniker och anfallsvapen. Teknik handlar inte bara om hur bollen ska hanteras. Det finns tekniska utförande i försvarsspelet som också är av största vikt. Precis som i anfallsspelet finns det fyra grundförutsättningar i försvarsspelet: press, markering, understöd och täckning. De två första betecknas också som tekniker. Är man nära bollhållaren så tillkommer ytterligare en teknik, nämligen brytning/tackling. För att kunna använda sig av dessa tekniker krävs naturligtvis en bra spelförståelse och speluppfattning, men också att de utförs på ett tekniskt riktigt sätt, både för att kunna erövra bollen och för att undvika att skada sig själv eller motståndaren.

POSITIONSANPASSAD TRÄNING:

Att ha grundläggande färdighet i de flesta tekniker är en "verktygslåda" vi vill ge alla fotbollsspelare i IFK Kalmar. En spelare som närmar sig senioråldern bör vara "grundutbildad" och därmed redo för att utveckla "spetskompetenser". Under en spelares grundutbildning anser vi att det är viktigt att de tekniska momenten övas med båda fötterna. Det kan dock vara lämpligt att träna sin "bästa fot" för att behålla en eventuell spetskompetens.

När spelaren fått en grundutbildning bör de, i hög grad, träna teknik utifrån sin position i laget och de matchsituationer de oftast hamnar i, så kallad positionsanpassad träning. En forward bör till exempel träna mycket avslut, en innermittfältare mycket vändning med boll, en yttermittfältare finta och dribbla, en ytterback längre tillslag som till exempel inlägg och en innerback bör träna mycket huvudspel och passningsspel.

Spelarens position samt lagets arbetssätt och utgångsposition i försvars- och anfallsspel ligger till grund för hur detta ska tränas. All positionsanpassad träning är således anpassad till IFK Kalmar:s spelidé och arbetsmodell.

SÅ HÄR BEDRIVS TEKNIKTRÄNING

KNATTEFOTBOLL/5-6 ÅR

- Ledord i träningen: Lek, glädje och rörelse.
- Antal träningspass: 1 till 2 träningspass per vecka där leken och rörelsen är viktigast. Vi för in bollen (kasta, fånga och sparka) i leken
- Teknikträning sker enligt följande:
 - Bollkontroll – med händer och fötter
 - Skott – mest på liggande boll
- Nickning – hålla i bollen
- Bollmottagning – med fot
- Enklare målvaktsträning för alla

FLICKFOTBOLL/7-9 ÅR

- Ledord i träningen: Lek, glädje och bollen.
- Antal träningspass: 1 till 2 träningspass per vecka för 7 åringar, 2 träningspass per vecka för 8-9 åringar.
- Teknikträning sker enligt följande:
 - Bollkontroll
 - Passningar – korta passningar, max 15 meter med fotens in- och utsida – bollmottagning med minst två tillslag.
 - Finter – testa
 - Skott – även på rullande boll
- Nickning
- Målvaktsträning för alla som vill



- Teknikmärkesträning

FLICKFOTBOLL/10-12 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, glädje och bollen
- Antal träningspass: 2 till 3 träningspass per vecka för 10 åringar, 3 träningspass per vecka för 11-12 åringar.
- Teknikträningen sker enligt följande:
 - Bollkontroll • Vända upp med boll
 - Bollmottagning • Passningar – utveckla vristpassningar, max 20 meter
 - Finter – kropps-, översteg-, skott- och passningsfint
 - Skott • Nick – passningar och på mål
 - Målvaktsträning – greppteknik och fallteknik
 - Teknikmärkesträning

FLICKFOTBOLL/13-14 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, glädje/utveckling och bollen.
- Antal träningspass: 3 till 4 träningspass per vecka.
- Teknikträningen sker enligt följande:
 - Bollkontroll
 - Passningar – 1 och 2 tillslag upp till 25 meter • Finter – olika typer
 - Skott
 - Nick med upphopp • Teknikmärkesträning

UNGDOMSFOTBOLL/15-16 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, utveckling och förberedelse.
- Antal träningspass: 4 träningspass per vecka. De spelare som går på NIU Akademin har utöver dessa träningstillfällen ytterligare två träningar per vecka som är inriktade på spelförståelse och teknikträning.
- Teknikträningen sker enligt följande:
 - Anfall rättvänd • Driva
 - Utmana
 - Finta • Dribbla – bollkontroll/bolltrygghet
 - Passningar och bollbehandling i högt tempo (1-2 tillslag)
 - Avslut – skott och distansskott
 - Specialträning • Målvaktsträning
 - Anfall felvänd • Vända upp
 - Pass till understöd
 - Försvar
 - Press
 - Markering • Brytning
 - Tackling

IFK KALMAR AKADEMI – F19 ALLSVENSKAN

- Ledord i träningen: Träning, utveckling, förberedelse och elit.
- Antal träningspass: 7 träningspass per vecka där 5 av passen är inriktade på spelförståelse och teknikträning. 2 pass per vecka sker i form av ren styrketräning.
- Teknikträning sker enligt följande:
 - Anfall rättvänd
 - Driva • Utmana
 - Finta
 - Dribbla – bollkontroll/bolltrygghet • Passningar och bollbehandling i högt tempo (1-2 tillslag)
 - Avslut – skott och distansskott
 - Specialträning • Målvaktsträning



- Anfall felvänd • Vända upp
- Pass till understöd
- Försvar
- Press
- Markering • Brytning
- Tackling

SPELFÖRSTÅELSE

Spelförståelse och speluppfattning är en viktig del i IFK Kalmar:s utbildningsprogram. Vi har därför skapat en mall för vilka delar som skall tränas och vid vilken ålder spelaren skall introduceras för de olika delarna i utbildningen.

Utbildningsansvarig i föreningen, skall kontinuerligt under årets gång kalla till och hålla i olika teoretiska föreläsningar och praktiska träningspass där denne instruerar såväl spelare som föreningens ungdomsledare i spelförståelse och speluppfattning. En kontinuerlig återkoppling och uppföljning skall ske regelbundet hos spelarna och ledarna i de olika åldersgrupperna.

Spelförståelse- och speluppfattningspassen är till stora delar kopplade till den spelidé och spelmodell IFK Kalmar använder sig av. Därför är det av största vikt att föreningens spelare och ledare är väl bekantade med hur anfallsspel och försvarsspel förhåller sig till varandra.

SPELYTOR:

Ett sätt att strukturera anfallsspelet på är att uttrycka på hur vi vill spela i djupled genom att dela in planen i olika ytor i planens längdriktning. För att få med relationen till motståndarna betecknas spelytorna, som finns bakom motståndarnas lagdelar, som delmål. Om man utgår från att ett lag är uppbyggt av tre lagdelar görs följande uppdelning: Ytan framför motståndarnas forward kallas för utgångsyta, ytan bakom deras forward kallas spelyta 1, ytan bakom deras mittfältare kallas för spelyta 2 och den bakom deras backlinje kallas spelyta 3. Att nå spelyta 3 är oftast det optimala, men mål kan även göras ifrån spelyta 2 om man lyckas förflytta den tillräckligt nära motståndarnas mål.

OMSTÄLLNINGAR OCH KONTRINGAR:

Ordlistan definierar en omställning som "en rörelse eller en utveckling från en form, ett skeende eller en stil till en annan". Ett exempel på en omställning skulle därmed kunna vara ett fotbollslag som övergår från ett offensivt till ett defensivt eller från ett defensivt till ett offensivt tänkande. Detta sker varje gång bollen byter ägare. Snabba omställningar kallas kontrningar och sker innan det försvarande laget har hunnit hitta sina utgångspositioner. Omställningar och kontrningar är oerhört viktiga delar i spelet och något som vi i IFK Kalmar skall prioritera.

I en matchsituation kommer de spelare som tappar koncentrationen eller reagerar för sakta när bollen byter ägare att tydligt avslöjas. Det går inte att gömma sig och alla spelare blir ansvariga för sina handlingar. Bra lag och bra spelare kommer att straffa de som är långsamma i övergången från anfall till försvar genom att skapa målchanser och de som är långsamma i att ställa om från försvar till anfall kommer att missa möjligheten att skapa målchanser. Lag som snabbt vänder en försvarsaktion till en anfallsaktion skapar ofta numerära överlägen och lag som snabbt vänder en anfallsaktion till försvarsaktion kommer inte att hamna i numerärt underläge lika ofta.

Då ett lag försöker utnyttja motståndarnas oorgannisation vid en omställning använder de sig av kontrningar.



För att vara effektiv i kontringsspelet måste spelare ha vissa kvaliteter. För det första måste man vara snabb, inte bara löpsnabb utan också snabb i tanken och i att ta beslut. Spelare som är löpsnabba och tekniskt snabba har stor fördel i kontringsspelet, men en spelare som även är snabb i tanken, som kan läsa in nästa situation tidigt och som kan utföra olika tekniska moment allteftersom de uppstår, kommer att kunna skaffa sig fördelar genom snabba kontringar.

För att vara skicklig i kontringsspelet måste spelarna vara teknisk kunniga i särskilt tre avseenden. De skall klara av att spela korta och långa passningar, ha bra mottagningsteknik och förmåga att kunna löpa med bollen i hög fart. Lag som är framgångsrika i kontringar har spelare som är snabba i löpningarna och som har förmåga att spela passningar över längre avstånd. Kontringsspelande lag gör också oftast klokt i att återgå till sina utgångspositioner i försvarsspelet och ha snabba forward.

Spelförståelse- och speluppfattningspassen som genomförs i IFK Kalmar skall till stor del vara kopplade till den spelidé och spelmodell som vi i föreningen använder oss av. Spelarens position samt lagets arbetssätt och utgångsposition i försvars- och anfallsspel ligger till grund för hur detta ska tränas. Stora delar av spelförståelse- och speluppfattningsträning är således anpassad till IFK Kalmar spelidé och spelmodell men träningen skall även ge utrymme för ett bredare perspektiv och andra idéer.

SÅ HÄR BEDRIVS SPELFÖRSTÅELSE

KNATTEFOTBOLL/5-6 ÅR

- Ledord i träningen: Lek, glädje och rörelse.
- Antal träningspass: 1 till 2 träningspass per vecka där leken och rörelsen är viktigast. Vi för in bollen (kasta, fånga och sparka) i leken och i smålagsspel upp till 3 mot 3.
- Spelförståelseträning sker enligt följande:
 - Smålagsspel, det vill säga 2 mot 2 och 3 mot 3
 - Alla är anfallsspelare när det egna laget har bollen och alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen

FLICKFOTBOLL/7-9 ÅR

- Ledord i träningen: Lek, glädje och bollen.
- Antal träningspass: 1 till 2 träningspass per vecka för 7 åringar, 2 träningspass per vecka för 8-9 åringar.
- Spelförståelseträning sker enligt följande:
 - Smålagsspel, det vill säga 2 mot 2, 3 mot 3 och 4 mot 4
 - Spelbarhet – ur passningsskugga, att begära bollen
 - Alla är anfallsspelare när det egna laget har bollen och alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen

FLICKFOTBOLL/10-12 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, glädje och bollen
- Antal träningspass: 2 till 3 träningspass per vecka för 10 åringar, 3 träningspass per vecka för 11-12 åringar.
- Spelförståelseträning sker enligt följande:
 - Smålagsspel, det vill säga 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 och 5 mot 5
 - Numerära överlägen i anfallsspelet, till exempel 3 mot 1 eller 4 mot 2
 - Spelavstånd
 - Understöd – anfallsspel
 - Utmana – 1 mot 1
 - Alla är anfallsspelare när det egna laget har bollen och alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen
 - Försvarssida – om spelare och om boll



FLICKFOTBOLL/13-14 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, glädje/utveckling och bollen.
- Antal träningspass: 3 till 4 träningspass per vecka
- Spelförståelseträning sker enligt följande: • Smålagsspel, det vill säga 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4 och 5 mot 5 • Målvaktsträningen utvecklas
- • Spelavstånd • Spelbredd
- • Speldjup
- • Vända spelet • Överlämning
- • Överlappning
- • Väggspele • Skapa spelyta
- • Inlägg
- • Avslut – att göra mål • Spel, bollbehandling i högt tempo
- • Fasta situationer i form av frisparksskott och straffsparkar
- • Försvarssida • Markering

UNGDOMSFOTBOLL/15-16 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, utveckling och förberedelse.
- Antal träningspass: 4 träningspass per vecka. De spelare som går på NIU Akademin har utöver dessa träningstillfällen ytterligare två träningar per vecka som är inriktade på spelförståelse och teknikträning.
- Spelförståelseträning sker enligt följande:
- • Spelavstånd • Spelbredd
- • Speldjup
- • Spelbarhet • Vända spelet – crossbollar
- • Överlämning
- • Överlappning • Avslut – positioner
- • Andravåg
- • Fasta situationer i form av frisparksskott och straffsparkar
- • Utveckla försvarsarbetet: press, täckning, understöd och markering • Välj lämpligt försvarssystem

IFK KALMAR AKADEMI – F19 ALLSVENSKAN

- Ledord i träningen: Träning, utveckling, förberedelse och elit.
-
- Antal träningspass: 7 träningspass per vecka där 5 av passen är inriktade på spelförståelse och teknikträning. 2 pass per vecka sker i form av ren styrketräning.
- Spelförståelseträning sker enligt följande:
- • Spelavstånd
- • Spelbredd • Speldjup
- • Spelbarhet
- • Vända spelet – olika alternativ • Överlappning
- • Avslut – olika alternativ och positioner
- • Andravåg • Fasta situationer i form av frisparksskott, frisparkspassing/inlägg och straffsparkar
- • Utveckla anfallsmetoden: lågt och högt passningsrisktagande, omställningar och kontringar.
- • Utveckla försvarsarbetet: press, täckning, understöd, markering, direkt återerövring, indirekt återerövring, högt försvarsspel och lågt försvarsspel.

FYSTRÄNING

Fysträningen är en viktig del i IFK Kalmars utbildningsprogram, vi har därför skapat en mall



för vilka delar som skall tränas och vid vilken ålder spelaren ska introduceras för de olika delarna i utbildningen.

Fysträningen har som mål att öka spelarnas prestationsförmåga och minska skaderisken. Målet är att fotbollsanpassad fysträning ska vara en naturlig del av träningsverksamheten. Alla de fysiska egenskaperna – uthållighet, styrka, koordination, rörlighet och snabbhet – som en fotbollsspelare behöver ska succesivt tränas allt eftersom spelarna blir äldre och utvecklas.

Fysträningen ska vara fotbollsanpassad på flick- och ungdomssidan och följa de riktlinjer som ges av SvFF. När det gäller F19- och seniorverksamheten följer fysträningen en mer given periodisering där spelarna arbetar mer med att maximera vissa fysiska egenskaper .

VAD ÄR FYSTRÄNING

Fysträning innebär all träning som bedrivs som syfte att förbättra någon eller några av de fysiska grundegenskaperna styrka, uthållighet, rörlighet, motorik, snabbhet och mental kapacitet. Det är även viktigt att komma ihåg att all träning bygger på två ytterligare byggstenar, förutom själva träningen, för att nå maximal prestation. Dessa två är kost och vila. Vill man öka den fysiska kapaciteten hos en spelare måste dosen av kost och vila förenas med träningen. Det vill säga att ökar man träningsdosen måste man också äta mer och vila längre.

Styrketräning leder till ökad styrka genom dels ökning i muskelvolym men också en förbättring av den neuro-muskulära kopplingen, det vill säga att nervsystemets förmåga att aktivera muskeln blir bättre och snabbare. Det är därför oerhört viktigt att unga spelare lär sig rätt teknik i styrketräning så att hjärnan kan ge kroppen rätt signaler i hur den ska använda musklerna. En viktig poäng med den neuro muskulära kopplingen är också att när man gjort ett antal upprepningar skickas signalen snabbare från hjärnan till muskeln vilket leder till snabbare reaktion.

FYSISKA AKTIVITETER

FOTBOLLSKONDITION – UTHÅLLIGHETSTRÄNING/ KONDITIONSTRÄNING

Spelaren skall kunna arbeta med hög intensitet under en hel fotbollsmatch. Förmågan att utföra denna form av arbete kan förbättras eller bevaras genom uthållighetsträning, då helst i intermitternt form dvs. i form av spelövningar på fotbollsplan som ställer krav på uthållighet.

STYRKETRÄNING

Styrketräningen skall ses som en långsiktig och systematisk uppbyggnad av kroppen och dess muskulatur. Syftet med styrketräningen är att öka den fysiska förmågan och där förbättra fotbollsprestationerna samt att minimera risken för skador. Styrketräning är också viktigt vid all typ av rehabilitering efter skada.

SKIVSTÅNGSTEKNIK

Att lära sig rätt skivstångsteknik är oerhört viktigt för att undvika skador vid styrketräning. Genom att spelarna börjar med skivstångsteknik i tidig ålder, då i form av käppar eller pinnar, kan de snabbt lära sig rätt teknik för att i senare ålder träna med belastade skivstänger på ett korrekt sätt.

SNABBHETSTRÄNING



Ett ryck i fotboll varar högst sex sekunder och i genomsnitt mellan två och tre sekunder. Det är viktiga sekunder som ofta kan avgöra en fotbollsmatch. Det är därför av stor betydelse att spelarna försöker förbättra sina ryck och startegenskaper. Detta görs genom snabbhetsträning. Snabbhet i fotboll handlar också om att omsätta den riktiga tanken till snabb handling. En stor del av snabbhetsträning bör därför bedrivas med boll i matchlika spelövningar.

RÖRLIGHET

Denna typ av träning kan bedrivas som träning av balans och smidighet. Den passar bra att träna såväl under fotbollsträningens förberedelseträning som utanför ordinarie fotbollsträning.

Rörlighet är förmågan att röra leder och rörligheten kan vara specifik i en led eller flera leder. Det finns olika former av rörlighet. Dessa former kan klassificeras efter rörelsens karaktär i statisk respektive dynamisk rörlighet. Dynamisk rörlighet är det ledutslag som kan uppnås under ett kort ögonblick, utan att hålla kvar rörelsen vid den yttersta punkten. Denna typ av rörlighet är relativt svår att mäta – men det är denna typ av rörlighet som ska användas innan och under fotbollsträningen.

Statisk rörlighet innebär däremot att en yttre position kan hållas under en viss tid. Denna typ av rörlighet är lättare att mäta. Att sitta med raka ben och försöka nå sina tår är ett vanligt sätt att mäta statisk rörlighet i nedre ryggen och baksidan av låret. Rörligheten kan, utöver statisk och dynamisk, delas upp i aktiv och passiv rörlighet. Den aktiva rörligheten utförs med utövarens egna muskelkraft. Passiv rörlighet utförs med hjälp av en partner, speciell utrustning eller med egen kroppstyngd som kraft, det vill säga utan muskulär medverkan – denna typ av rörlighet är att föredra efter ordinarie fotbollsträning.

KOORDINATION

Denna typ av träning kan bedrivas som träning av balans och smidighet. Den passar bra att träna såväl under fotbollsträningen som utanför ordinarie fotbollsträning. En allsidig koordinationsträning hjälper till att utveckla en bra kroppsuppfattning som i sin tur hjälper spelaren att klara nya situationer och krav på fotbollsplanen. Det underlättar inläringen av nya och utvecklar redan tekniska moment och rörelser med och utan boll. Man klarar tacklingssituationer bättre, en situation där en spelare koordination och kroppsuppfattning har stor betydelse. Man blir även bättre på att finta en motståndare med hjälp av olika kroppsrörelser. Allsidig koordinationsträning är mycket viktigt och bör vara ett återkommande inslag i spelarens fotbollsträning. Speciellt gäller detta barn och ungdomar eftersom deras nervsystem hela tiden utvecklas och de har lätt att lära sig.

LÖPSKOLNING

Användning av löpskolning är viktigt för att spelaren skall få ett "bra" löpsteg, det vill säga ett tekniskt korrekt steg dels för att undvika skador och dels för att förbättra spelarens koordination samt öka spelarens snabbhet.

KNÄKONTROLL

Knäproblem har varit ett förekommande problem inom flick- och damfotbollen där av skapades ett Knäkontrollprogram för att minska skaderisken. Ett flertal studier har visat att övningar där man förbättrar knäkontroll, landningsteknik, styrka i fram och baksida lår samt bålstyrka och koordination har en skadeförebyggande effekt om träningen utförs regelbundet- därför är det av stor vikt att knäkontroll är ett återkommande inslag i förberedelseträningen men också i den ordinarie fotbollsträningen.



TESTER

Att använda sig av tester är viktigt för att övervaka spelarens utveckling. Testernas uppgift är att kontrollera att spelarna/tränarna har genomförts på ett korrekt sätt så att de fysiska kvalitéterna som tränats också har förbättrats. Tester skall finnas med i årsplaneringen och där skall det klart och tydligt framgå vilka tester som skall göras och när de skall göras.

Lämplig intervall mellan tester är åtta till tolv veckor, minimiantalet tester får aldrig understiga tre per säsong om man vill ha en någorlunda kontroll på de den genomförda träningen. Tester skall vara en naturlig del i träningen där inplanerade och genomförda tester ger en mycket värdefull information till spelarna och tränarna.

Tester som ska finnas med i planeringen är:

*YO- YO test

* Maximal styrka • Rörlighetstest

* Maxpulstest

PLANERING OCH PERIODISERING AV FYSTRÄNING:

Målet med planeringen och periodiseringen är att finna optimala förhållanden mellan träning, kost och vila.

UPPBYGGNADSPERIOD/FÖRSÄSONG:

Uthållighetsträning syftar till att förbättra kroppens förmåga att snabbt kunna skaffa sig energi vid upprepade perioder av högintensivt arbete samt att förbättra kroppens förmåga att återhämta sig efter en period av högintensivt arbete.

• Styrketräningen syftar till att bygga upp kroppens fysiska kapacitet. • Koordination och rörlighet syftar till att

bli rörligare och få en bättre kroppskontroll.

* Tester för att kontrollera spelarnas fysiska kvalitéer.

TRÄNINGSMATCHPERIODEN/FÖRSÄSONG:

Uthållighetsträning syftar till att förbättra kroppens förmåga att snabbt kunna skaffa sig energi vid upprepade perioder av högintensivt arbete samt att förbättra kroppens förmåga att återhämta sig efter en period av högintensivt

arbete. • Styrketräning syftar till att bygga kroppen explosiva kapacitet. • Koordination, rörlighet och snabbhetsträning syftar till att bli snabbare, rörligare och behålla en god kroppskontroll. •

Tester för att kontrollera spelarnas fysiska kvalitéer.

TÄVLINGSPERIODEN/VÅRSÄSONGEN:

Uthållighetsträning syftar till att förbättra kroppens förmåga att snabbt kunna skaffa sig energi vid upprepade perioder av högintensivt arbete samt att förbättra kroppens förmåga att återhämta sig efter en period av högintensivt arbete.

* Styrketräningen syftar till att bevara upprätthållen fysik och explosiv kapacitet. •

Koordination, rörlighet och snabbhetsträning syftar till att bli snabbare, rörligare och behålla en god kroppskontroll.

TÄVLINGSLEDIGHET/UNDERHÅLLSSÄSONGEN: * Uthållighetsträning syftar till att förbättra kroppens förmåga att snabbt kunna skaffa sig energi vid upprepade perioder av högintensivt arbete samt att förbättra kroppens förmåga att återhämta sig efter en period



av högintensivt

arbete. • Styrketräningen syftar till att kroppen skall återhämtas samt bygga upp och bevara kroppens fysiska och explosiva kapacitet.

• Koordination, rörlighet och snabbhetsträning syftar till att bli snabbare, rörligare och behålla god kroppskontroll.

TÄVLINGSPERIODEN/HÖSTSÄSONGEN: • Uthållighetsträning syftar till att förbättra kroppens förmåga att snabbt kunna skaffa sig energi vid upprepade perioder av högintensivt arbete samt att förbättra kroppens förmåga att återhämta sig efter en period av högintensivt arbete.

• Styrketräningen syftar till att bevara kroppens explosiva kapacitet. • Koordination, rörlighet och snabbhetsträning syftar till att bli snabbare, rörligare och behålla en god kroppskontroll.

• Tester för att kontrollera spelarnas fysiska kvalitéer.

UPPBYGGNADSPERIOD/EFTRSÄSONG • Uthållighetsträning syftar till att förbättra kroppens förmåga att snabbt kunna skaffa sig energi vid upprepade perioder av högintensivt arbete samt att förbättra kroppens förmåga att återhämta sig efter en period av högintensivt

arbete. • Styrketräning syftar till att bygga upp kroppens fysiska kapacitet. •

Koordination och rörlighet syftar till att bli rörligare och få en bättre kroppskontroll.

SÅ HÄR BEDRIVS FYSTRÄNING

KNATTEFOTBOLL/5-6 ÅR

- Ledord i träningen: Lek, glädje och bollen.
- Antal träningspass: 1-2 träningspass per vecka (fysträningen ingår i fotbollsträningen)
- Fysiska övningar i form av lekar, det vill säga motorisk stimulans med egna kroppen som belastning.
- Fysträningen sker enligt följande:
 - Springa
 - Hoppa
 - Rulla
 - Krypa
 - Skjuta/sparka/kasta
 - Koordination, rörlighet och balansövningar

FLICKFOTBOLL/7-9 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, glädje och bollen
- Antal träningspass: 1 till 2 träningspass per vecka för 7 åringar, 2 träningspass per vecka för 8-9 åringar. (fysträningen ingår i fotbollsträningen)
- Fysiska övningar i form av gymnastiska och koordinationsövningar med den egna kroppen som belastning.
- Fysträning sker enligt följande
 - Springa
 - Hoppa
 - Skjuta/sparka/kasta
 - Löpskolning
 - Koordination, rörlighet och balansövningar
 - Fotbollskondition



FLICKFOTBOLL/10-12 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, glädje, utveckling och bollen.
- Antal träningspass: 2 till 3 träningspass per vecka för 10 åringar, 3 träningspass per vecka för 11-12 åringar. (fysträningen ingår i fotbollsträningen)
- Fysiska övningar i form av gymnastiska och koordinationsövningar med den egna kroppen som belastning.
- Fysträningen sker enligt följande:
 - Löpskolning
 - Koordination, rörlighet och balansövningar
- Fotbollskondition

UNGDOMSFOTBOLL/15-16 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, utveckling och förberedelse elit.
- Antal träningspass: 1 träningspass per vecka i form av styrketräning, skivstångsteknik, koordination, rörlighet och balansövningar. (Löpskolning, snabbhet och fotbollskondition sker i samband med de övriga 3 ordinarie fotbollsträningar).
- Fysiska övningar i form av gymnastiska och koordinationsövningar med den egna kroppen som belastning samt introduktion av skivstång och fria vikter.
- Fysträningen sker enligt följande:
 - Löpskolning
 - Koordination, rörlighet och balansövningar
 - Fotbollskondition med intervaller
 - Skivstångsteknik
 - Styrkeövningar med låg belastning
 - Tester

IFK KALMAR AKADEMI – F19 ALLSVENSKAN

- Ledord i träningen: Träning, utveckling förberedelse senior elit.
- Antal träningspass med inriktning fys: 2 träningspass per vecka sker i form av styrketräning, skivstångsteknik, koordination, rörlighet och balansövningar. (Löpskolning, snabbhet och fotbollskondition sker i samband med de övriga 4 ordinarie fotbollsträningar).
- Styrketräningen introduceras i form av enklare övningar med lättare belastning, i takt med att spelaren börjar på NIU/Kalmar Fotbollsakademi stegras/utvecklas en periodisering med given progression för att skapa en stabil grund, maximal muskelrekrytering, power och effekt samt i förlängningen skapa en hållbar fotbollsfysik.
- Fysträning sker enligt följande:
 - Löpskolning
 - Koordination, rörlighet och balansövninga
 - Fotbollskondition med intervaller
 - Skivstångsteknik
 - Styrkeövningar med låg, medel och hög belastning
 - Tester

IDROTTPSYKOLOGI

IDROTTPSYKOLOGI

Idrottpsychologi är det vetenskapliga studiet av människor och deras beteenden inom idrott och den praktiska tillämpningen av denna kunskap. Det finns många områden som idrottpsychologin berör, egentligen allt som berör människor och grupper inom eller i



samband med idrotten. Traditionellt har tränare fokuserat på taktiska, tekniska och fysiska faktorer, men för att skapa en optimal miljö för utveckling och prestation krävs också kunskap om människans beteende. Psykologiska faktorer har utan tvekan ett stort inflytande på det som tränare och spelare vill uppnå. Det kompletterar spelarens fysiska, tekniska och taktiska färdigheter. Utan utvecklande psykologiska färdigheter är det exempelvis svårt att få ut det fysiska och tekniska kunnandet.

Idrottspsykologi handlar om människors upplevelser, känslor, beteenden och tankar. För elitidrottare kan det betyda allt från prestationshöjande tekniker till välmående och psykosociala faktorer.

I takt med att tillämpade idrottspsykologiska kunskaper används allt mer inom den tävlingsinriktade idrotten, så har uppmärksamheten både i och utanför idrotten riktats mot utformningen av idrottspsykologiska stödsystem. Det är i dag fastställt att idrottspsykologisk kunskap både kan medverka till att förklara och påverka idrottares prestationer. Idrottspsykologisk kunskap i olika former har därför blivit en naturlig del för prestationsutveckling på alla nivåer.

En förutsättning för en sund användning är dock att metoder och modeller hämtade från idrottspsykologin avsedda för prestationsutveckling, precis som inom andra ämnesområden, vilar på en vetenskaplig grund samt bygger på att tillförlitlig information är tillgänglig så att den mentala träningsprocessen kan styras på bästa möjliga sätt.

Den psykologiske rådgivaren skall vara professionell i sitt arbete. Grunden i denna professionalism är en hög akademisk utbildning och praktisk erfarenhet, vilket innebär att rådgivarna i som IFK Kalmar använder sig av skall ha bred kompetens och förståelse för såväl människan som aktiviteten fotboll. Det är viktigt att spelaren ses ur ett helhetsperspektiv. Detta innebär att alla faktorer som kan tänkas påverka spelarens prestation och välbefinnande skall beaktas. Exempel på sådana faktorer är fysisk status, sociala förhållanden, sysselsättning vid sidan om fotbollen och fritid. Dessa faktorer påverkar och påverkas av psykologiska färdigheters utveckling och dess utveckling.

Den idrottspsykologiske rådgivaren skall arbeta systematiskt med de enskilda spelarna eller med laget. Detta innebär att arbeta efter en plan som innehåller såväl analys, genomförande och utvärdering.

Arbeten med spelare, lag och tränare skall ha sin grund i psykologiska studier och teorier. Detta innebär att de metoder som används av den psykologiske rådgivaren är vetenskapligt beprövade, vilket ökar möjligheten för ett positivt resultat av samarbetet.

KLASSISK MENTAL TRÄNING

För att få ett väl avvägt arbete inom det idrottspsykologiska området är det bra om tränaren vet vilken typ av stöd de kan ge och var deras begränsningar går. Det psykologiska arbetet delas in i tre nivåer:

1. Baskunskaper – klassisk mental träning
2. Idrottspsykologiska kunskaper – stödsamtal, systematiska psykologiska förberedelser
3. Kliniska kunskaper – sjukdomsrelaterade problematik

TEKNIKER INOM KLASSISK MENTAL TRÄNING:



MÅLSÄTTNING

Målsättning används för att systematiskt kunna arbeta långsiktigt med spelare eller laget, Målsättning är sannolikt den viktigaste mentala träningstekniken för de spelare som vill nå långt. Det är också en teknik tränaren kan använda sig av för att både forma laget och ge spelare individuell uppmärksamhet. Utvecklingsplaner är ett sätt att arbeta med målsättning (Se individuell utvecklingsplan).

SPÄNNINGSREGLERING

Denna övning används för att lära spelare att hantera spänning, oftast i samband med match. Att definiera vad som påverkar spänningsnivån hos spelare och i lager är ett sätt att skapa förståelse för vilka störningsmoment som finns för prestation. Efter det bör spelare beskriva hur de kan hantera situationen och vilken nivå som de trivs att prestera på. Det finns också en kroppslig spänningsnivå som kan regleras genom muskulär avslappning.

VISUALISERING

Denna typ av övning har många användningsområden men används oftast för att skapa trygghet i samband med match eller som koncentrationsteknik. Tekniken går ut på att lära sig spela upp "en inre film" där spelaren kan se sig lyckas. Det skall ske så verkligt som möjligt så att bild, ljud, känsel, lukt och framförallt känslor blir så verkliga som möjligt.

RUTINER

Rutiner eller tävlingsplanering används i samband med matcher för att spelaren skall lära sig att hitta sin optimala laddningsnivå när det gäller att hantera stress och koncentration. Det går till så att spelare planerar för hur de ska agera inför, under och efter match. Eftersom människor vill hålla sig till invanda rutiner påverkar det spelarens prestation och möjligheten att utvärdera sin insats.

KONCENTRATIONSTEKNIKER

Koncentrationstekniker används när spelare skall lära sig ha fokus på rätt saker under träning och match. Övningen kan användas för att spelare skall kunna återfå koncentrationen efter att ha förlorat den under match, så kallad refokusering. Det är också ett sätt att lära spelare att koncentrera sig på det som går att påverka och inte blir störd av exempelvis oväntade händelser i samband med match.

INDIVIDUELLA SAMTAL

Det individuella samtalet är ett starkt redskap. Det är varje ansvarig tränares uppgift att lära känna sina spelare för att motivera dem. Spelare blir bekräftade genom det individuella samtalet och förtroende skapas. I IFK Kalmar använder vi oss av TGROW-modellen vid individuella samtal med spelaren.

FÖRELÄSNINGAR

Alla spelare och ledare inom IFK Kalmar erbjuds varje år att delta på föreläsningar om mental träning med fokus på coachning där Susanna Friberg, Mental Coach, föreläser om hur man stärker sin mentala kapacitet till högsta möjliga nivå, vilket leder till en positiv utveckling vare sig det handlar om fysiska, sociala eller mentala förmågor.

Alla spelare i F17 - 19 erbjuds kontinuerliga föreläsningar om mental träning och idrottspsykologi under lektionsundervisning på NIU Akademin där dokumenterat erfarna idrottspsykologer och mentala coacher kommer och undervisar.

IDROTTPSYKOLOGIS RÅDGIVNING OCH MENTAL TRÄNING

Alla ungdomar i åldern 13-14 år skall introduceras för mental träning i form av olika



klassiska basövningar tillsammans med olika rådgivare inom föreningen.

Alla spelare i åldern 15-16 år, har kontinuerligt mental träning i form av olika klassiska basövningar tillsammans med olika ledare inom föreningen.

Alla spelare i F17 - 19, åldern 17-19 år, har kontinuerlig mental träning i form av idrottspsykologisk rådgivning tillsammans med erfarna ledare inom området.

SÅ HÄR BEDRIVS IDROTTPSYKOLOGI

KNATTEFOTBOLL/5-6 ÅR

- Ledord i träningen: Lek, glädje och rörelse.
- Antal träningspass: 1 till 2 träningspass per vecka där leken och rörelsen är viktigast. Vi för in bollen (kasta, fånga och sparka) i leken
- Idrottspsykologi och mental träning sker enligt följande:
 - Rutiner

FLICKFOTBOLL/7-9 ÅR

- Ledord i träningen: Lek, glädje och bollen.
- Antal träningspass: 1 till 2 träningspass per vecka
- Idrottspsykologi och mental träning sker enligt följande:
 - Rutiner
 - Koncentration

FLICKFOTBOLL/10-12 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, glädje och bollen
- Antal träningspass: 2 till 3 träningspass per vecka
- Idrottspsykologi och mental träning sker enligt följande:
 - Rutiner
 - Koncentration

FLICKFOTBOLL/13-14 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, glädje/utveckling och bollen.
- Antal träningspass: 3 till 4 träningspass per vecka
- Idrottspsykologi och mental träning sker enligt följande:
 - Rutiner
 - Koncentration
 - Målsättning
 - Visualisering
- Individuella samtal

UNGDOMSFOTBOLL/15-16 ÅR

- Ledord i träningen: Träning, utveckling och förberedelse.
- Antal träningspass: 4 träningspass per vecka. De spelare som går på Fotbollsakademin har utöver dessa träningstillfällen ytterligare två till tre träningar per vecka som är inriktade på spelförståelse och teknikträning.
- Idrottspsykologi och mental träning sker enligt följande:
 - Rutiner
 - Koncentration
 - Målsättning
 - Visualisering
 - Spänningsreglering
- Individuella samtal
- Utvecklingssamtal
- Föreläsningar inom idrottspsykologi och mental träning



IFK KALMAR AKADEMI – F19 ALLSVENSKAN

- Ledord i träningen: Träning, utveckling, förberedelse och elit.
-
- Antal träningspass: 6-7 träningspass per vecka där 4-5 av passen är inriktade på spelförståelse och teknikträning. 2 pass per vecka sker i form av ren styrketräning.
- Idrottspsykologi och mental träning sker enligt följande: • **Rutiner**
- • Koncentration
- • Målsättning •
- Visualisering
- • Spänningsreglering
- • Individuella samtal •
- Utvecklingssamtal
- • Föreläsningar inom idrottspsykologi och mental träning
- • Idrottspsykologis rådgivning

UTBILDNING

KNATTE-, BARN OCH UNGDOMSFOTBOLL

Toppning av lag för att ett ungdomslag från IFK Kalmar skall vinna sina matcher och serier skall undvikas. Vid seriefinaler och cuper kan föreningen anse att toppning, till viss del, är acceptabelt, om detta sker inom ramen av Fair Play. Vid toppning i cuper skall det finnas fler lag från föreningen i samma åldersgrupp representerade så att ingen spelare ställs utanför, det vill säga att alla skall ges möjlighet att spela match.

VID 5 ÅRS ÅLDER

Det spelas inga matcher.

VID 6 ÅRS ÅLDER

Matcher spelas i sammandragsform i närområdet under en dag vid två tillfällen per år.

VID 7 ÅRS ÅLDER

Matcher spelas i sammandragsform i när området under en dag vid tre tillfällen per år.

VID 8 ÅRS ÅLDER

Matcher spelas i sammandragsform i närområdet under en dag vid sex tillfällen per år.

VID 9 ÅRS ÅLDER

Matcher spelas i sammandragsform i närområdet under en dag vid tio tillfällen per år.

VID 10-12 ÅRS ÅLDER

Under säsongen rekommenderas en match per vecka.

En till två sommar cup rekommenderas inom distriktet och regionen. Två till tre inomhuscuper rekommenderas under perioden november-mars

VID 13-14 ÅRS ÅLDER

Lämpligt matchantal är 30-40 matcher per år, ej mer än tre matcher under en tvåveckorsperiod.

En till två sommar cup rekommenderas inom region och nationellt. DM för F-14.

Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen skall spela den aktuella matchen Två till tre inomhuscuper rekommenderas under perioden november-mars



15-16 ÅRS ÅLDER,

Lämpligt matchantal är 40-50 matcher per år. Ej mer än tre matcher under en tvåveckorsperiod.

DM för F-15

En till två sommar cup rekommenderas inom region och nationellt. En till två inomhuscuper rekommenderas under perioden november-mars

Alla spelare ska garanteras minst en match per vecka.

IFK KALMAR AKDEMI – F19 ALLSVENSKAN

Lämpligt matchantal är 40-50 matcher per år. Ej mer än tre matcher under en tvåveckorsperiod.

Alla spelare i F17 – 19 garanteras minst 1 match per vecka. Förutom spel i F19 Allsvenskan finns det möjlighet för vissa spelare, de som har åldern inne, att spela matcher i F17 samt Div 3.

IFK KALMAR I SAMARBETE MED NIU-AKADEMIN I KALMAR

Alla som läser på NIU i Kalmar ges möjligheten till internationell matchning. Varje år erbjudas dessa spelare två internationella matcher i samband med ett internationellt matchläger. (2017 genomfördes detta läger i Lloret de Mar)

UTBILDNINGSPLAN - FÖR INDIVIDUELL SPELARSTATISTIK

IFK Kalmar äldre ungdom, det vill säga 15-19 år, skall använda sig av gemensamt formulär som beskriver antal matchminuter per spelare och år. Detta för att säkerställa att alla individer/spelare får tillräcklig med utvecklingsmöjligheter i såväl träning som match.

ADMINISTRATÖRER

Ansvarig för rapportering av antal matchminuter per spelare i åldern 15-19 år till EFD gör varje tränare i sin ålderskull. Därefter lämnas det in till Zlatko Lolic.

UTBILDNINGSPLAN FÖR UPPFLYTTNING TILL SPETSGRUPPEN SAMT ÖVRIGA UPPFLYTTNINGAR INOM FÖRENINGEN

Övergripande ansvar för uppflyttningar av spelare i föreningen: Joakim Lindén Johansson, Huvudansvarig A-lag/ Martin Sjöstrand, Huvudansvarig A-lag/ Stefan Einarsson, ungdomsordförande/ Tommy Nyberg, sportchef/ Zlatko Lolic, F19 ansvarig.

BARN OCH UNGDOMSFOTBOLL

Spelare med speciell talang och ambition skall kunna flyttas upp till den grupp där hon spelmässigt och utbildningsmässigt hör hemma. Spelaren skall till en början prova på spel och träning med den nya gruppen under ett par veckor innan ett slutgiltigt besked om uppflyttning ges.

Anser spelaren och ansvariga tränare/ledare att en förflyttning gagnar spelarens utveckling får han fortsätta. En uppflyttning inom barn och ungdomsfotbollen är aldrig slutgiltig, om spelaren inte trivs eller om han känner att han inte hör hemma på den nya nivån kan han gå tillbaka till ursprungstruppen. Det är viktigt att man i en positiv ton förklarar för spelaren varför hon får chansen "högre upp", då spelaren till en början kan ha svårt att akklimatisera sig i den nya omgivningen. Viktigt är också att föräldrar blir informerade om varför man flyttar spelaren.

Toppning av lag för att ett ungdomslag från IFK Kalmar skall vinna sina matcher och serier



skall undvikas.

Uppflyttning mellan barn och ungdomslagen skall alltid ske i samråd mellan ledarna för respektive lag tillsammans föreningens ungdomsordförande.

FRÅN IFK KALMAR AKADEMI TILL A-TRUPP

Att förbereda spelaren för en övergång till seniorspel på elitnivå sker främst genom föreningens IFK Kalmar Akademi.

Spelaren skall till en början prova på spel och träning med den nya gruppen under ett par veckor innan ett slutgiltigt besked om uppflyttning ges.

Integreringen underlättas av ett nära samarbete mellan A-truppens tränare och IFK Kalmar Akademi samt sportrådet.

Uppflyttning mellan lagen skall alltid ske i samråd mellan ledarna för respektive lag tillsammans med sportrådet.

SÅ HÄR BEDRIVS UTBILDNING

FLICKFOTBOLL/13-14 ÅR

- Ledord i utbildningen: •
- Kostutbildning – grundkurs
- *Träningslära – grundkurs

UNGDOMSFOTBOLL/15-16 ÅR

- Ledord i utbildningen:
- *Kostutbildning – fortsättningskurs • Träningslära – fortsättningskurs
- *Doping – grundkurs
- *Skadeförebyggande träning – grundkurs
- *Skjuta på debuten

IFK KALMAR AKADEMI – F19 ALLSVENSKAN

- Ledord i utbildningen:
- *Kostutbildning – avancerad fortsättningskurs
- • Träningslära – avancerad fortsättningskurs •
- Doping – fortsättningskurs
- • Skadeförebyggande träning – fortsättningskurs •
- Medicin – grundkurs
- *Ekonomi – grundkurs
- *Kommunikation och mediehantering – grundkurs/fortsättningskurs

MÅLVAKTSTRÄNING

Varje målvakt är unik och behöver speciell träning för att utvecklas. Teknik, speluppfattning och fysiska kvaliteter kräver noggranna analyser. Träningen bör därefter individualiseras så mycket som möjligt, med analysresultatet som grund.

En gång i veckan har alla ungdomsmålvakter i föreningen möjlighet till extraträning då målvaktinstruktören samlar målvakterna till ett träningspass.



SÅ HÄR BEDRIVS MÅLVAKTSTRÄNING

KNATTEFOTBOLL/5-6 ÅR

- Lek, glädje och rörelse.
- Antal träningspass: 1 till 2 träningspass per vecka där leken och rörelsen är viktigast. Vi för in bollen (kasta, fånga och sparka) i leken och i smålagsspel upp till 3 mot 3.
- Målvaktsträning sker enligt följande:
- * Enklare målvaktsträning för alla

FLICKFOTBOLL/7-9 ÅR

- Lek, glädje och bollen.
- Antal träningspass: 1 till 2 träningspass per vecka för 7 åringar, 2 träningspass per vecka för 8-9 åringar.
- Målvaktsträning sker enligt följande:
- * Målvaktsträning för alla som vill

FLICKFOTBOLL/10-12 ÅR

- Träning, glädje och bollen
- Antal träningspass: 2 till 3 träningspass per vecka för 10 åringar, 3 träningspass per vecka för 11-12 åringar.
- Målvaktsträningen sker enligt följande: * Teknik – grepp teknik, fall teknik, mottagning, passning, utkast och utspark * Fysisk träning – koordination

FLICKFOTBOLL/13-14 ÅR

- Träning, glädje/utveckling och bollen.
- Antal träningspass: 3 till 4 träningspass per vecka
- Målvaktsträning sker enligt följande:
- * Teknik – grepp teknik, sidledsflyttning, fall teknik, upphoppsteknik, box teknik, mottagning, passning, utkast och utspark * Försvarsspel – skott och djupledspassning-friläge
- * Fysisk träning – koordination

UNGDOMSFOTBOLL/15-16 ÅR

- Träning, utveckling och förberedelse.
- Antal träningspass: 4 träningspass per vecka
- Målvaktsträning sker enligt följande: * Teknik – grepp teknik, sidledsflyttning, fall teknik, upphoppsteknik, box teknik, mottagning, passning, utkast och utspark
- * Försvarsspel – skott, djupledspassning-friläge, inlägg och fasta situationer * Anfallsspel – tillbakaspel, igångsättning och fasta situationer * Fysisk träning – koordination, rörlighet, snabbhet och styrka
- * Spelträning – målvaktens position och målvaktens samarbete med utspelarna

IFK KALMAR AKADEMI – F19 ALLSVENSKAN

- Träning, utveckling, förberedelse och elit.
- Antal träningspass: 6-7 träningspass per vecka
- Målvaktsträning sker enligt följande:
- * Teknik – grepp teknik, sidledsflyttning, fall teknik, upphoppsteknik, box teknik, mottagning, passning, utkast och utspark
- * Försvarsspel – skott, djupledspassning-friläge, inlägg och fasta situationer * Anfallsspel – tillbakaspel, igångsättning och fasta situationer * Fysisk träning – koordination, rörlighet, snabbhet och styrka



- Spelträning – målvaktens position och målvaktens samarbete med utespelarna

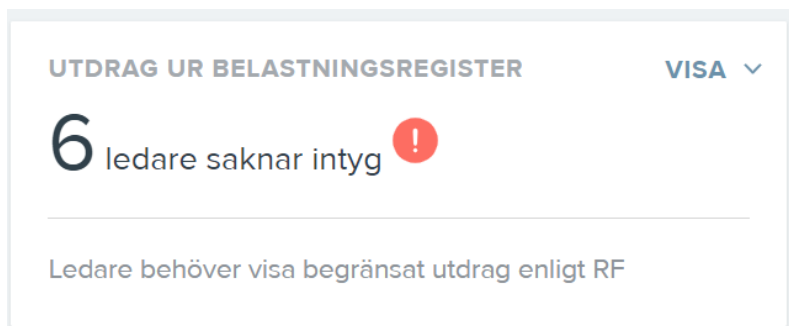
IFK KALMAR - ELIT CERTIFIERING

Under året som varit har följande genomförts och registreras i IFK Kalmar.

LAGENS LEDARE OCH VERKSAMHET

Nedan följer förteckning av samtliga lag i föreningen med utbildningsnivå & serieanmälan. Belastningsregister tas på varje ledare när denne börjar och efter två år. Under ungdoms ledarträffen februari 2023 hade 88% av alla tränare i IFK Kalmar genomfört det första steget i SVFF utbildningsplan, nivå D

Via vårt system (laget.se) skickas en automatisk påminnelse ut till berörd ledare att denne ska visa upp belastningsregister till ungdoms-ordförande eller kansli. Nedan: Utdrag ur laget.se där vi har vårt system. Utdraget är från september 2023 och visar att 6st ledare av alla inlagda ledare/anställda i hela föreningen ej har visat, dock är dessa nya och informerade.



A-LAGET: Seniortruppen är vårt representationslag i föreningen. Seniortruppen består av en träningsgrupp och deltog i:
OBOS Damallsvenskan.
Svenska Cupen

LEDARSTAB

- Jens Wedeborg, Huvudansvarig - UEFA PRO (anställd jan-maj)
- Aleco Postanidis, Målvaktstränare - UEFA MV A (anställd huvudtränare maj-jul)
- Gytis Gelgota, Assisterande tränare - UEFA PRO (anställd jan-maj)
- Philip Lind, Lagledare - SVFF C-utbildning
- Hampus Hedberg, Sjukgymnast och fystränare (anställd jan-jul)
- Zlatko, Huvudansvarig tränare - UEFA A Ungdom (jul-dec)

F19: F19 är vårt elitprojekt på talangverksamhet. Gruppen består till största del av spelare som är 19 år. F19 består av en träningsgrupp med ett nära samarbete med seniortruppen. Det förekommer regelbundet att spelare från F19 tränar med seniortruppen. F19 deltog under året i:

F19 Allsvenskan Södra (laget drog sig ur under september)

F19 LEDARSTAB

- Zlatko, Huvudansvarig tränare - UEFA A Ungdom
- Christer Nilsson, Assisterande tränare - SVFF C-utbildning
- Aleco Postanidis, Målvaktstränare - UEFA A MV (anställd jan-jun)



- Jenny Rådde, Lagledare
- Gytis Gelgota, Tränare - UEFA PRO (anställd jan-maj)

F17: F17 är vårt elitprojekt på talangverksamhet. Gruppen består till största del av spelare som är 15-17 år. F17 består av en träningsgrupp med ett nära samarbete med både F15 och F19. Det förekommer regelbundet att spelare från U17 tränar med U19 och matchas i F15/F17/F19/F17 Elit. F17 deltog under året i:

F17 Elit

DM för F17.

F17 LEDARSTAB

- Zlatko, Huvudansvarig tränare - UEFA A Ungdom
- Axel Jungward, Assisterande tränare - SVFF C-utbildning
- Linda Ilmrud, Lagledare - SVFF D-utbildning
- Aleco Postanidis, Målvaktstränare - UEFA A MV

F15 (F08) Gruppen består till största del av spelare i samma ålder. Laget deltog under året i: Seriespel F08

LEDARSTAB

- Mats Glefors, Huvudtränare - SVFF B-utbildning
- Kajsa Ackebjer

F14 (F09) Gruppen består till största del av spelare i samma ålder. Laget deltog under året i: Seriespel F09 - tre lag anmälda

LEDARSTAB

- Mika Malm - SVFF C-utbildning
- Peter Sjöman - SVFF C-utbildning

F13 (F010) Gruppen består till största del av spelare i samma ålder. Laget deltog under året i: Seriespel F09

LEDARSTAB

- Mikael Hageltorn - SVFF C-utbildning
- Annsofie Ahlman - SVFF D-utbildning

F12 (F011) Gruppen består till största del av spelare i samma ålder. Laget deltog under året i: Seriespel F011 - två lag anmälda

LEDARSTAB

- Sofia Eriksson - SVFF C-utbildning
- Anna Rosell - SVFF C-utbildning

F11 (F012) Gruppen består till största del av spelare i samma ålder. Laget deltog under året i: Seriespel F012

LEDARSTAB

- Carlos Toro - SVFF D-utbildning
- Emil Håkansson - SVFF D-utbildning

F10 (F013) Gruppen består till största del av spelare i samma ålder. Laget deltog under året i: Seriespel



LEDARSTAB

- Emma Fermskog -SVFF D-utbildning
- Jenny Hägg - SVFF D-utbildning

F9 (F014) Gruppen består till största del av spelare i samma ålder. Laget deltog under året i: Tjejligan och träningsmatcher

LEDARSTAB

- Stefan Ekström - SVFF C-utbildning
- Emelie Björn - SVFF D-utbildning

F8 (F015) Gruppen består till största del av spelare i samma ålder. Laget deltog under året i: Tjejligan & Träningsmatcher

LEDARSTAB

- Martin Wallgren
- Ida Svensson

F6 (F016) Gruppen består till största del av spelare i samma ålder. Laget deltog under året i: Träningsmatcher

LEDARSTAB

- Stefan Ekström - SVFF C-utbildning

GENOMFÖRDA UTBILDNINGAR I IFK KALMARS REGI

Förening	Målgrupp	Innehåll	Ansvarig
X	X	X	X

DEBUTANTER I A-LAGET FRÅN UNGDOMSVERKSAMHETEN

Dessa har debuterat i OBOS Damallsvenskan under 2023:

Namn	Matchstarter	Inhopp	Spelade minuter
------	--------------	--------	-----------------

Elin Hagström
Paulina Madeling
Elsa Rådde
Moa Pettersson
Elin Blomberg
Alva Hallengren

Nedan har debuterat i IFK Kalmar genom åren som fortfarande är aktiva spelare. Statistiken är beräknad på de senaste 5 åren, dvs 2023, 2022, 2021, 2020 & 2019

Poängen multipliceras med det antal år spelaren varit registrerad för er förening och tillhört er förenings ungdomsverksamhet i åldrarna 12-19 år. Spelaren ska ha tillhört och tränat med ungdomsverksamheten i minst ett (1) år för att föreningen ska ha ansetts påverkat utveckling

