

# IFK MARIEFRED

## FOTBOLL



***Spelar-, Ledar- och  
Föräldrautvecklingsplan***

***2024–2026***

## BAKGRUND

### IFK Mariefred

IFK Mariefred bildades år 1908 och är den största idrottsföreningen i Sörmland. Föreningen har i dag cirka 1,600 medlemmar, med +1,300 som är aktiva i någon av våra tolv sektioner; **Fotboll, Innebandy, Handboll, Ishockey, Friidrott, Kampsport, Skidor, Bordtennis, Konståkning, DiscGolf, Variationslaget (NPF) och Seniorer**. Den största sektionen är Fotbollen som 2024 har cirka 650 aktiva medlemmar och 110 ideella ledare.

IFK's värdegrund vill främja en breddidrott som är **Glädjeric**, ger **Utveckling** och sprider **Engagemang** genom att;

- ✓ *Ger plats till alla som vill vara med och som främjar inkludering, mångfald och jämlikhet*
- ✓ *Låter alla medlemmar delta och bidra efter sina egna förutsättningar*
- ✓ *Bedriver en verksamhet som främjar individens hälsa, utveckling, gemenskap och välmående i en trygg miljö*
- ✓ *Uppmuntrar hänsynstagande, rent spel och laganda*
- ✓ *Erbjuder alla ledare utbildning, stöttning och en väl fungerande klubb*
- ✓ *Säger "Nej!" till alla former av droger, doping, mm.*

### Fotbollssektionen och Utvecklingsgruppen

Fotbollssektionen ansluter sig helt till föreningens värdegrund.

Fotbollssektionen har identifierat att **Svensk Fotbolls strategiska mål** är helt i linje med sektionens mål;

- Öka antalet utövare, fler skall spela längre
- Fler välutbildade spelare
- Fler ideella och välutbildade ledare och domare
- Rätt tillgång till och kvalitet på anläggningar för att möjliggöra utveckling

Sektionen och styrelsen har sett utvecklingsmöjligheter i, framför allt, spelarutveckling och tränarutveckling, men även föräldrautveckling. Som en följd av detta finns en **Utvecklingsgrupp** bestående av (för tillfället) Mikael Undhjem, Henrik Rydén, Johan Rosenberg och Mats Hörnell.

Utvecklingsgruppen satte hösten 2014 den första Spelar- och Ledarutvecklingsplanen för åren 2015–2017. Planen godkändes av Fotbollssektionens styrelse 2014. Denna plan uppdateras och reviderades för åren 2018–2020 och åren 2021–2023. En ny uppdatering sker i och med denna version för tiden 2024–2026. Planen skickades under september 2023 ut till alla ledare för synpunkter. Den slutliga versionen fastställdes av styrelsen den 8 november 2023.

Utvecklingsgruppen har ett **övergripande uppdrag** att;

- Säkra kvaliteten på spelare, tränare och ledare.
- I Spelarutbildningen skapa en "Röd Tråd" mellan lagen för att identifiera IFK Mariefreds sätt att spela fotboll.
- Skapa och upprätthålla en tydlig plan över vad spelare ska lära sig, och vilka förväntningar föreningen ställer på ledarna - skapa trygghet i vetskapen att individens utveckling alltid prioriteras högre än lagets resultat.
- Bygga bra grupper och människor, i och utanför fotbollen.

Utvecklingsgruppen vill bidra till att skapa bra inlärningsmöjligheter för spelare och ledare som innehåller **Motivation & Passion, Egen hög kompetens och Tillhörighet i en grupp.**

### Huvudmål för Fotbollssektionen är;

1. Vi eftersträvar en **STARK LAG- OCH KLUBBKÄNSLA** genom att måna om vår särprägel – en förening som alltid värderar breddverksamheten högt.
2. Vi har ambitionen att nå så **STORA SPORTSLIGA FRAMGÅNGAR** som möjligt inom ramen för vår breddverksamhet
3. Vi motiverar våra spelare och ledare, genom **UTBILDNING OCH UTVECKLING**, till att bli passionerade fotbollsspelare och -ledare.
4. Vi förmedlar en **POSITIV MÄNNISKOSYN**, där vi tar avstånd från droger, mobbing, rasism och all annan särbehandling.
5. Så många som möjligt - så länge som möjligt - så bra som möjligt!

## Specifika mål för Fotbollssektionen 2024–2026

Efter förslag från Utvecklingsgruppen, har styrelsen beslutat om följande lång- och kortsiktiga specifika mål för fotbollen inom IFK Mariefred;

Sektionen...

- ❖ skall ha ett representationslag för Damer och ett för Herrar. Representationslagen skall uppmuntra ungdomar att stanna i Mariefred och satsa på fotbollen som främsta sport.
  - ✓ Damerna skall inom tre år vara ett etablerat lag i Division 4.
  - ✓ Herrarna skall inom tre år ha ett etablerat lag i Division 3.
- ❖ skall arbeta för att etablera minst ett flick-juniorlag (F17) och etablera ett pojk-juniorlag (P17 och/eller P19) inom tre år.
- ❖ skall arbeta för att ha minst ett lag per årskull, både Flickor och Pojkar, från 8 år och upp till 14 år.
- ❖ skall utveckla och utbilda så bra och motiverade spelare som möjligt, där individens utveckling alltid prioriteras högre än lagets resultat.
- ❖ Skall alltid utgå från lika villkor för flickor/damer och pojkar/herrar för både spelare och ledare.

Dessa specifika mål skall nås genom bl.a. nedanstående verktyg;

Sektionen...

- skall utbilda så bra och engagerade tränare och ledare som möjligt.
- vidareutveckla sin egen Övningsbank för att säkerställa likartat fotbollstänkande över åldersgrupperna.
- skall skapa mentorsystem och kontaktytor mellan åldersgrupper.
- skall uppmuntra till cupspel i alla åldersgrupper.
- skall externt, via lagen, uppträda proffsigt i beteende och stil.
- skall utveckla bra grupper och bra människor och uppmuntra detta via träningsläger, teambuilding, gemensam omklädning, gemensamma samlingar, osv.
- skall arbeta för att A-lagstränarna även har tränaransvar för Juniorlagen.
- skall arbeta för att öka representationen av kvinnliga ledare.

# **SPELARUTVECKLINGSPLAN UNGDOM IFK MARIEFRED FOTBOLL**

## Riktlinjer för IFK MARIEFRED

Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen preciserar vad de ska verka för inom respektive område. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis.

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir dessa levande i lagets verksamhet

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Alla är lika mycket värda	Varsamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens ålder och mognad.	Glädjen får oss att må bra och skapar energi och samhörighet	Det är allas ansvar att föreningen utvecklas	Vi visar respekt för alla - inklusive med- och motspelare och funktionärer
	Laget före jaget - ingen är större än laget	Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet.	Vi ska ha roligt och trivas tillsammans	Vi är rädda om miljön och vårdar våra resurser efter bästa förmåga för att motverka miljöförstöring	Vi följer regler på och utanför planen
	Olikheterna stärker och utvecklar laget	Varje individ får bekräftelse efter sina förutsättningar.	Det är "mitt" ansvar att "jag" utvecklas efter "mina" förutsättningar och är en förebild för andra	Spelare uppmuntras att syssla med fler än en idrott	Vi motverkar mobbning, våld och trakasserier.
	Vi tar hand om varandra	Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.			Vi är motståndare till doping, matchfixning och annat fusk
		Fotboll bedrivs i trygga miljöer.			

## Inledning

Denna Utvecklingsplan skall fungera som en riktlinje för barn- och ungdomsverksamheten som bedrivs i IFK Mariefred Fotboll. Syftet med planen är att ge aktiva, tränare, ledare samt föräldrar en grund att luta sig emot i sitt idrottsutövande och ledarskap.

Materialet är framtaget och godkänt av IFK Mariefred Fotbollsstyrelse och gäller för alla aktiva i föreningens barn- och ungdomsfotboll.

## Utformning

Utvecklingsplanen är uppdelad i olika ålderskategorier; 5–6 år, 7–9 år, 10-12 år och 13-15 år. Syftet med detta är att tydligare kunna visa på hur barn- och ungdomsverksamhet skall bedrivas i IFK Mariefred Fotboll, med utgångspunkt i olika åldrar. För respektive åldersgrupp kommer det även att ges årsvis fokuserade riktlinjer.

## Innehåll

Planen omfattar tre områden; träning, matcher och cupspel. För varje område kommer det att framgå vad som är i fokus under respektive årsperiod. Inledningsvis ges allmänna tips och råd att tänka på som tränare och ledare.

## Hur använder man Spelarutvecklingsplanen?

Materialet är framtaget för att kunna vara ett **stöd** för tränare och ledare i deras ledarskap.

Spelarutvecklingsplanen ger **riktlinjer** för verksamheten och skall **inspirera mer än att styra**. Tränare och ledare kan med fördel använda Spelarutvecklingsplanen som en grund att stå på vid planering av träning och verksamhetsår.

## Syfte

Spelarutvecklingsplanen hjälper tränare och ledare att utveckla spelarna till så bra fotbollsspelare och människor som spelaren själv **vill** och **kan** bli.

---

## Riktlinjer för SPELARE

### Riktlinjer för spelare

IFK Mariefreds fotbollsspelare är motiverade och älskar fotboll. Som spelare...

- Är du stolt över att tillhöra IFK Mariefred Fotboll.
- Är du en socialt välfungerande del av ditt lag.
- Behandlar du med- och motspelare med respekt.
- Behandlar du ledare och domare med respekt.
- Uppmuntrar du dina medspelare och kritiserar inte under träning eller match.
- Är du öppen med vad du tycker.
- Är du en vinnare som kan ta en motgång genom att knyta handen och förändra situationen.
- Är du en spelare som lever hälsosamt.
- Är du en människa med hög etik och moral.

I IFK Mariefred får alla spelare...

- En bra och utvecklande fotbollsutbildning.
- Gemenskap i en grupp.
- Bra kamrater, kanske för livet!
- God kondition och fysik.
- Spela matcher och åka på cuper.
- Uppmuntran att hålla på med flera sporter långt upp i åldern.

Och som spelare ställer du upp på att...

- Vara en god kamrat.
- Ta hänsyn till och visa respekt för ledare och övriga spelare.
- Lyssna på och följ de instruktioner dina ledare ger.
- Spela ett rent spel.
- Använda ett vårdat språk på och utanför plan.
- Alltid uppträda som ett föredöme för IFK Mariefred.



## Riktlinjer för TRÄNARE OCH LEDARE

### Vid träningar;

- VISA – PRÖVA – INSTRUERA – ÖVA.
- Vid varje träning skall bollkontroll vara en del, gärna via tävlingar, stafetter och lekar.
- Hög aktivitet och många bollkontakter på små ytor och med smålagsspel på varje träning.
- Nivåanpassa träningarna för olika grupper, för att ge största möjliga utveckling.
- Öka svårighetsgrad och utveckling genom att stegra tempot i övningarna.
- Utvecklingen och prestationen av spelarna är viktigare än matchresultatet.
- Arbeta med träningsteman i spelet på träning och i matcher.
- Premiera när spelaren praktiserar inövade teman i spelmoment/match.
- Var noga med att instruktionen till spelaren är tydlig.
- Förklara alltid syftet med övningarna.
- Låt spelaren undan för undan ta eget ansvar för sitt lärande.
- Tränarutbildningarna ger ett stort övningsförråd. Många fler övningar finns t.ex. på IFK's egen Övningsbank (som finns på laget.se), YouTube, Fotbollsportalen (SÖFF).
- Stimulera alla till att prova på andra sporter, vilket är speciellt viktigt på vintern.
- Uppmuntra till spontanfotboll utanför bestämda träningstider.

### Vid matcher;

- Spelet sätts igång med utrullning av bollen och uppspel.
- IFK Mariefred Fotboll vill spela en snabb, passningsbaserad fotboll med hög press och snabba omställningar.
- Alla ska spela likvärdigt utefter sina egna förutsättningar – gäller barn och ungdom.
- Uppmuntra alla att prova på att spela som målvakt – gäller barn.
- Låt alla som vill vara lagkapten – gäller barn.
- Låt alla spela på alla platser i laget – gäller barn.

## 5–7 år

# FOTBOLLSGLÄDJE

Denna åldersgrupp kännetecknas av lekfull träning, med **stort fokus på teknik och glädje** till fotbollen. Under dessa första år **läggs grunden** som man sedan utgår från i de kommande åldrarna. **Den enskilde individens glädje** står i fokus.

### 5–6 år

#### *Träning*

Träningsmängden i denna ålder bör hållas till 1–1 ½ timme i veckan, vid ett tillfälle. Vidare skall träningen innehålla mycket **lekfull träning med bollen i fokus**. Tonvikten skall ligga på varje aktivs glädje för fotbollen och det skall ges utrymme för alla att **utvecklas i sin takt**. Träningen skall bedrivas med så mycket bollkontakt som möjligt, köer bör undvikas och momenten bör vara av övervägande teknisk karaktär.

#### *Matcher*

I denna åldersgrupp genomförs inget organiserat matchspel utanför träningarna.

#### *Cupspel*

Under denna åldersgrupp deltar man inte i några cuper, då detta blir ett senare led i spelarnas utveckling.

### 7 år

#### *Träning*

Träningsmängden i denna ålder bör hållas till 1–3 timmar i veckan, vid 1–2 tillfällen. Vidare skall träningen innehålla mycket **lekfull träning med bollen i fokus**. Tonvikten skall ligga på varje aktivs individuella utveckling i gruppen och det skall ges utrymme för alla att **utvecklas i sin takt**. Nivåanpassning inom gruppen kan vara nödvändig för att uppnå detta, via flera grupper som tränar samtidigt. Träningen skall bedrivas med så mycket bollkontakt som möjligt, köer bör undvikas och momenten bör vara av övervägande teknisk karaktär.

#### *Matcher*

Under höstsäsongen för 7-åringarna, kan träningsmatcher mot lokala lag anordnas för att förbereda barnen på kommande matchsammandrag. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, ingen specialisering skall ske.

#### *Cupspel*

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i en cup i närområdet, då detta blir ett senare led i de aktivas utveckling. Förslag på cup är 100-årscupen i Strängnäs.

## Så spelar och tränar vi 3 mot 3 - FOTBOLLSGLÄDJE

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi driva bollen mot mål	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt komma till avslut		<b>i Återerövringen</b> ska vi uppmuntra närmsta spelare att ta bollen	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi uppmuntra spelarna att ta tillbaka bollen
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi driva bollen förbi motståndarna			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi skydda målet	



För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

### Färdigheter för laget

Alla är anfallsspelare

### Färdigheter för laget

Alla är försvarsspelare



### Färdigheter för spelaren (Jag och bollen)

Driva  
Skjuta

Vända

### Färdigheter för spelaren

Bryta

Skydda målet



### Extra färdigheter för målvakten

Målvakt tillämpas inte

### Extra färdigheter för målvakten

Målvakt tillämpas inte

## Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
Skadeförebyggande träning så som knäkontroll och dynamisk stretching.

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** att en spelare väljer en aktivitet på träning (ex övning) som han/hon tycker är rolig. Involvera och låt spelarna visa en övning. Uppmuntra till att skapa lagaktiviteter som inte nödvändigtvis handlar om fotboll.

**Göra nästa aktion:** att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

**Göra lagkamrater bättre:** att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen. Uppmuntra laget att alltid fira när man gör mål.

### Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 5-7 år

Antal träningar per spelare och vecka	1 träning under säsong (april-sept.) gärna 1st inomhus under vinterhalvåret
Träningens längd	60 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Sträva efter att anordna interna matchdagar för 5-7 åringar (Fotbollsskolan).

### Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF Tränarutbildning D, Spelformsutbildning 3 mot 3 Interna utbildningar IFK Academy & Ledarträffar
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3, Fotbollens Spela Lek & Lär, Lagets föräldramöten

## 8–9 år

# FOTBOLLSGLÄDJE & TRÄNA FÖR ATT LÄRA

Denna åldersgrupp kännetecknas av lekfull träning, med **stort fokus på teknik och glädje** till fotbollen. Under dessa viktiga första år **läggs den tekniska grunden** som man sedan utgår från i de kommande åldrarna. **Den enskilde individens utveckling i gruppen** står i fokus.

### 8 år

#### *Träning*

Träningsmängden i denna ålder bör hållas till 2–3 timmar i veckan, vid två tillfällen. Vidare skall träningen innehålla mycket **lekfull träning med bollen i fokus**. Tonvikten skall ligga på varje aktivs individuella utveckling i gruppen och det skall ges utrymme för alla att **utvecklas i sin takt**. Nivåanpassning inom gruppen kan vara nödvändig för att uppnå detta. Träningen skall bedrivas med så mycket bollkontakt som möjligt, köer bör undvikas och momenten bör vara av övervägande teknisk karaktär.

#### *Matcher*

I denna åldersgrupp spelas matchsammandrag enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer - normalt sex matchsammandrag under året. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Anmäl tillräckligt många lag så att detta kan upprätthållas. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**.

#### *Cupspel*

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i minst en cup i närområdet, blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med cupspel som form. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cupstillfället. Förslag på cuper är 100-årscupen i Strängnäs och Transtenscupen i Hallsberg.

### 9 år

#### *Träning*

Träningsmängden i denna ålder bör hållas till 2–3 timmar i veckan, vid två tillfällen. Momenten tränas i former som tillåter många bollkontakter per aktiv och träningstillfälle.

#### *Matcher*

I denna åldersgrupp spelas matchsammandrag enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer normalt sex matchsammandrag under året. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Anmäl tillräckligt många lag så att detta kan upprätthållas. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**. Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

*Cupspel*

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i minst en cup i närområdet, blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med cupspel som form. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfället. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, 100-årscupen i Strängnäs och Transtenscupen i Hallsberg.

---

## Så spelar och tränar vi 5 mot 5 – FOTBOLLSGLÄDJE/TRÄNA FÖR ATT LÄRA

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi sträva efter enkla lösningar och våga ta egna beslut.	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt och på enklaste vis komma till avslut		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt erövra och få kontroll på bollen	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi erövra boll högt upp i planen, genom att sätta press på motståndarna
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi driva, finta eller spela oss förbi motståndarna.			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi hjälpa varandra att ta tillbaka bollen	



För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

<p><b>Färdigheter för laget</b> <i>När vi har bollen är alla anfallsspelare</i></p> <p>Spelbredd                      Spelbarhet Sträva efter att spela bollen längs gräset.      Prova olika formationer.</p>	<p><b>Färdigheter för laget</b> <i>När motståndaren har bollen är alla försvarsspelare</i></p> <p>Samarbeta                      Kännedom om positioner Rätt sida boll                      Prova olika formationer</p>
<p><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <p>Driva                                      Vända Skjuta                                      Passa Ta emot &amp; ta med bollen              Utmana, finta och dribbla</p>	<p><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <p>Bryta                                      Jaga Täcka</p>
<p><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <p>Nulla bollen till medspelare              Våga delta i anfallsspel Kasta bollen till medspelare              genom att alltid vara spelbar.</p>	<p><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <p>Fånga bollen                                      Kasta sig Våga hjälpa utespelarna genom att prata</p>

### Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Sträva efter att alltid ha med boll i alla övningarna. Skadeförebyggande träning så som knäkontroll och dynamisk stretching.

### Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** att en spelare väljer en egen lösning under övning. Uppmuntra till att skapa lagaktiviteter som inte nödvändigtvis handlar om fotboll. Låt alla prova vara lagkapten.

**Göra nästa aktion:** att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen. Våga misslyckas.

**Göra lagkamrater bättre:** att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater. Uppmuntra laget att alltid fira när man gör mål.

### Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8–9 år

Antal träningar per spelare och vecka	2 träningar under säsong (april-sept.), gärna 1 under vinterhalvåret
Träningens längd	60–90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Delta i distriktets anordnade sammandrag/serier samt uppmuntra till deltagande i externa cuper och lokala träningsmatcher.

### Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF Tränarutbildning D, Spelformsutbildning 5 mot 5, Intern utbildning IFK Academy & ledarträffar
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, Lagets föräldramöten

## 10–12 år

### FOTBOLLSGLÄDJE & TRÄNA FÖR ATT LÄRA

Denna åldersgrupp präglas, liksom den tidigare åldern, av mycket **teknikträning med fokus på den individuella utvecklingen**. Spelarna skall fortsätta utvecklas i sitt fotbollstänkande, i gruppen och som människor. Grunden som har byggts i tidigare årskullar har nu möjlighet att utvecklas till passion för fotbollen och till högt motiverade fotbollsspelare som tar ansvar för sitt eget lärande.

#### 10 år

##### *Träning*

Träningsmängden kan här ökas till 3–4 timmar i veckan, vid 2–3 tillfällen. 1–2 träningsläger på hemmaplan per år bygger gruppen och sätter fokus på spelarnas utveckling.

##### *Matcher*

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Anmäl tillräckligt många lag så att detta kan upprätthållas. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, specialisering av målvakter kan börja ske för alla som är intresserade.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

##### *Cupspel*

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i minst en utomhus-cup (flera dagar) i närområdet. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfället. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås och Transtenscupen i Hallsberg.

#### 11 år

##### *Träning*

Innehållet i träningen följer åldersgrupp 10 år.

##### *Matcher*

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där alla aktiva får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Anmäl tillräckligt många lag så att detta kan upprätthållas. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, specialisering av målvakter och utbildning i specifika positioner kan börja ske.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

*Cupspel*

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i minst en utomhus cup (flera dagar) i närområdet. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfället. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, Dalecarlia i Borlänge och Transtenscupen i Hallsberg.

**12 år***Träning*

Träningsmängden kan här ökas till 4–5 timmar i veckan, vid 2–3 tillfällen. 1–2 träningsläger på hemmaplan per år bygger gruppen och sätter fokus på spelarnas utveckling.

*Matcher*

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där spelarna får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Träningsnärvaro kan användas som hjälpmedel vid speltid och antal matcher. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. Varje aktiv skall också ges chansen att **prova spel på olika positioner**, specialisering av målvakter och utbildning i specifika positioner kan börja ske.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

*Cupspel*

Under denna ålder rekommenderas att man deltar i minst en utomhus-cup (flera dagar) i närområdet, blir ett bra tillfälle att för de aktiva att bekanta sig med cupspel som form. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfället. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, Dalecarlia i Borlänge, Gothia Cup och Transtenscupen i Hallsberg.



## Så spelar och tränar vi 7 mot 7 – FOTBOLLSGLÄDJE/TRÄNA FÖR ATT LÄRA

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Uppfylla grundförutsättningarna: Spelbarhet, Spelavstånd, Speldjup &amp; Spelbredd</li> </ul>	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li> </ul>		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa bollhållaren över hela planen i alla lägen</li> </ul>	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Samla laget i lagdelar.</li> </ul>
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> </ul>			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Tvinga motståndarna att ta avsluten utanför straffområdet.</li> </ul>	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 <b>Färdigheter för laget</b> Spelbarhet Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele	Speldjup Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning	<b>Färdigheter för laget</b> Försvarssida/Rätt sida boll Uppflyttning	Täckning Nedflyttning
 <b>Färdigheter för spelaren</b> Driva Skjuta Ta emot & ta med bollen	Vända Passa Utmana, finta och dribbla	<b>Färdigheter för spelaren</b> Bryta Markera Ta ner bollen	Pressa Tackla Kommunicera på planen
 <b>Extra färdigheter för målvakten</b> Rulla bollen Delta i anfallsspel genom att alltid vara spelbar.	Kasta bollen Grundläggande utgångsposition	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> Fånga bollen Fallteknik Igångsättande av spel	Greppteknik Bryta djupledspassningar Äga straffområdet

### Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning. Skadeförebyggande träning så som knäkontroll och dynamisk stretching.

### Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match. Introducera enklare teori för spelarna. Prova gärna filma matcher & träningar (VEO)

**Göra nästa aktion:** att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång. Fullfölja alla aktioner.

**Göra lagkamrater bättre:** att en spelare har positiv inställning i både med och motgång. Spelare uppmuntrar lagkamrater genom positivt kroppsspråk och attityd. Uppmuntra laget att alltid fira när man gör mål.

### Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10–12 år

Antal träningar per spelare och vecka	2–3 träningar under säsong (april-sep), gärna 1–2 st. under vinterhalvåret
Träningens längd	60–90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

### Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 7 spelare
Ledarutbildning	SvFF Tränarutbildning D, en ledare/lag bör inneha UEFA C, SvFF Målvakt D & C Spelformsutbildning 7 mot 7, Interna utbildningar IFK Academy & ledarträffar
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär & Lagets föräldramöten

## 13–14 år

### TRÄNA FÖR ATT LÄRA

Denna åldersgrupp kännetecknas av **utveckling av tidigare förvärvade kunskaper** och av **introduktion av mer taktiska inslag**. Hur man fungerar ihop som ett lag, lagets olika delar och **speltekniska bitar ges större plats i den ordinarie träningen**, dock utan att ta över från den individuella utvecklingen. Fortfarande ett stort fokus på tekniska kunskaper.

#### 13 år

##### *Träning*

Träningsmängden omfattar 4–5 timmar i veckan, vid 2-3 tillfällen. 1–2 träningsläger på hemmaplan per år bygger gruppen och sätter fokus på spelarnas utveckling. Deltagande i SÖFF:s spelarutvecklingsläger och -träningar uppmuntras.

##### *Matcher*

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där spelarna får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Träningsnärvaro kan användas som hjälpmedel vid speltid och antal matcher. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. **Fotbollens idé och taktiska delar** lärs ut ifrån helheten, t.ex. grundförutsättningar som spelbarhet, speldjup, spelavstånd och spelbredd.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

##### *Cupspel*

Deltagande i **1–2 regionala, alt. lokala utomhuscuper** (fler dagar) rekommenderas. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfällena. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, Dalecarlia i Borlänge, Gothia Cup och Transtenscupen i Hallsberg.

#### 14 år

##### *Träning*

Träningsmängden omfattar 4–6 timmar i veckan, vid 3-4 tillfällen. Träningsläger, ett på hemmaplan och ett i flera dagar på annan ort per år bygger gruppen och sätter fokus på spelarnas utveckling. Deltagande i SÖFF:s spelarutvecklingsläger och -träningar uppmuntras.

##### *Matcher*

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där spelarna får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Träningsnärvaro och passion kan användas som hjälpmedel vid speltid och antal matcher. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. **Fotbollens idé och taktiska delar** lärs ut ifrån helheten, t.ex. grundförutsättningar som spelbarhet, speldjup, spelavstånd och spelbredd.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

*Cupspel*

Deltagande i **1–2 utomhuscuper** (fler dagar) rekommenderas. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cuptillfällena. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, Dalecarlia i Borlänge och Gothia Cup.

## Så spelar och tränar vi 9 mot 9 – TRÄNA FÖR ATT LÄRA

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Uppfylla grundförutsättningarna.</li> <li>Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> </ul>	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li> <li>Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li> </ul>		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa bollhållaren.</li> <li>Förhindra passningsalternativ.</li> </ul>	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Samla laget i lagdelar.</li> <li>Förhindra spel genom lagdelarna.</li> </ul>
<b>för att Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> <li>Vara snabba på returer.</li> <li>Komma in i assistytan</li> </ul>			<b>för att Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Förhindra avslut i straffområdet.</li> <li>Vara snabba på returer.</li> </ul>	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 <b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spelbarhet</li> <li>Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspel</li> <li>Avledande rörelse</li> </ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speldjup</li> <li>Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Överlappning</li> </ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Centrering</li> <li>Understöd</li> </ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> <li>Överflyttning</li> </ul>
 <b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> <li>Nicka</li> </ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> </ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> <li>Markera</li> <li>Nicka</li> </ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Tackla</li> <li>Blockera</li> </ul>
 <b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rätt utgångsposition</li> <li>Spelbarhet</li> <li>Uppgift i speluppbyggnad</li> </ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Igångsättande av spel</li> <li>Grundläggande kunskaper i höjdspele/mod/timing</li> </ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Fallteknik</li> <li>Instruera försvarare vid fasta situationer</li> </ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Greppteknik</li> <li>Bryta djupledspassing</li> <li>Upphopp, fånga- och boxa bollen</li> </ul>

### Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning. Löpningar med hastighets- och riktningförändringar. Skadeförebyggande träning så som knäkontroll och dynamisk stretching.

### Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

### Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 13–14 år

Antal träningar per spelare och vecka	2–3 träningar per vecka, året runt
Träningens längd	90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong
<b>Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar</b>	
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D, UEFA C, en tränare UEFA B eller Youth B, SvFF Målvakt D & C Spelformsutbildning 9 mot 9, Interna utbildningar IFK Academy & ledarträffar
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär & Lagets föräldramöten

## 15-> år

### TRÄNA FÖR ATT LÄRA & PRESTERA

Denna åldersgrupp kännetecknas av **utveckling av tidigare förvärvade kunskaper** och av **introduktion av mer taktiska inslag**. Hur man fungerar ihop som ett lag, lagets olika delar och **speltekniska bitar ges större plats i den ordinarie träningen**, dock utan att ta över från den individuella utvecklingen. Fortfarande ett stort fokus på tekniska kunskaper.

#### 15 år

##### *Träning*

Träningsmängden omfattar 4–6 timmar i veckan, vid 3-4 tillfällen. Träningsläger, ett på hemmaplan och ett i flera dagar på annan ort per år bygger gruppen och sätter fokus på spelarnas utveckling. Deltagande i SÖFF:s distriktsträningar uppmuntras.

##### *Matcher*

I denna åldersgrupp bedrivs seriespel enligt Södermanlands Fotbollförbunds riktlinjer. Matcherna skall genomföras på ett sätt där spelarna får **likvärdig speltid**, inga spelare får sättas utanför spelet. Träningsnärvaro och passion kan användas som hjälpmedel vid speltid och antal matcher. Vidare skall varje **matchtillfälle ses som träning** och en chans att utveckla de aktiva, resultatet får en underordnad roll – fokus är på bra prestationer under matchen. **Fotbollens idé och taktiska delar** lärs ut ifrån helheten, t.ex. grundförutsättningar som spelbarhet, speldjup, spelavstånd och spelbredd.

Vidare ses **träningmatcher som ett nyttigt inslag** i verksamheten, rekommenderat cirka två på våren och två på sommaren/hösten.

##### *Cupspel*

Deltagande i **1–2 utomhuscuper** (fler dagar) rekommenderas. Alla aktiva som deltar skall få likvärdig speltid under cupstillfällena. Förslag på cuper är Aroscupen i Västerås, Dalecarlia i Borlänge och Gothia Cup.

## Så spelar och tränar vi 11 mot 11 – TRÄNA FÖR ATT LÄRA/PRESTERA

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<p><b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uppfylla grundförutsättningarna.</li> <li>Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> <li>Ha spelbarhet i alla korridorer.</li> </ul>	<p><b>i Kontringar</b> ska vi snabbt...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li> <li>Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li> <li>Vara spelbara i flera korridorer.</li> </ul>	<p><b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa bollhållaren.</li> <li>Förhindra passningsalternativ.</li> <li>Förhindra spel framför och bakom backlinjen.</li> </ul>	<p><b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Samla laget i lagdelar.</li> <li>Förhindra spel genom lagdelarna.</li> <li>Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.</li> </ul>
<p>för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> <li>Vara snabba på returer.</li> <li>Ha många löpningar in i straffområdet.</li> </ul>		<p>för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Förhindra avslut i straffområdet.</li> <li>Vara snabba på returer.</li> <li>Försvara ytor i straffområdet.</li> </ul>	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 <p><b>Färdigheter för laget</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spelbarhet</li> <li>Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspele</li> <li>Avledande rörelse</li> </ul>	<p><b>Färdigheter för laget</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Speldjup</li> <li>Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Överlappning</li> <li>Positionsbyten</li> </ul>	<p><b>Färdigheter för laget</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Centrering</li> <li>Understöd</li> </ul>	<p><b>Färdigheter för laget</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> <li>Överflyttning</li> </ul>
 <p><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> </ul>	<p><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa/Nicka</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> </ul>	<p><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> <li>Markera</li> <li>Nicka</li> </ul>	<p><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Tackla</li> <li>Blockera</li> </ul>
 <p><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rätt utgångsposition</li> <li>Spelbarhet</li> <li>Uppgift i speluppbyggnad</li> </ul>	<p><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Igångsättande av spel</li> <li>Grundläggande kunskaper i höjdspele/mod/timing</li> </ul>	<p><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Fallteknik</li> <li>Instruera försvarare vid fasta situationer</li> </ul>	<p><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grepptechnik</li> <li>Bryta djupledspassing</li> <li>Upphopp, fånga- och boxa bollen</li> </ul>

### Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter. Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar. Skadeförebyggande träning så som knäkontroll och dynamisk stretching.

### Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

### Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-> år

Antal träningar per spelare	3–4 träningar per vecka, året runt
Träningens längd	90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

### Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	SvFF D, UEFA C, en tränare UEFA B eller Youth B, SvFF Målvakt D & C Spelformsutbildning 11 mot 11, Interna utbildningar IFK Academy & ledarträffar

## Trygg fotboll

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går till väga om något skulle ske.

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för laget och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagens verksamhet

### Flödesschema

#### Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor  
Mats Hörnell  
073-813 99 00  
[mats@hornell.se](mailto:mats@hornell.se)

*Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.*

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår



Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

*Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.*

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen  
Tel 114 14

NEJ

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

*Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:  
08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se*

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta socialtjänsten i er kommun

NEJ

*Vid brott mot föreningens värdegrund kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller sitt distrikts fotbollförbund.*

Kontakta familjen

**LEDARUTVECKLINGSPLAN  
BARN & UNGDOM  
IFK MARIEFRED FOTBOLL**



## Utbildning och utveckling

Genom utbildning kan vi fortsätta att utveckla IFK Mariefred Fotboll. Det är viktigt att alla ledare genomför tränarutbildningar anordnade av förbundet och vi genomför också interna vidareutbildningar och föreläsningar.

### Ledare

Vi ska alltid sträva efter att ha en hög utbildningsnivå bland ledarna. Vi förväntar oss att ambitiösa ledare vill vidareutbilda sig och sektionen är mycket positiva till att stödja sådana önskemål. Alla ledare ska genomgå basutbildning som anordnas av förbundet och utbildning via IFK Academy. All utbildning betalas av sektionen. Se nedan för rekommenderade och förväntade utbildningssteg.

### Hur startar man ett lag?

En beskrivning av hur man går till väga för att starta upp lag finns i verksamhetsbeskrivningen "Fotboll i Mariefred". Föreningen hjälper till med kontaktperson/mentor i ett äldre lag, material samt administrativt såsom planbokningar. Mer detaljerad information finns i "Fotboll i Mariefred". Det är föräldrar i den aktuella åldersgruppen som ansvarar för tränar- och ledarförsörjning.

### Antal tränare

För att få bästa möjliga utveckling av spelarna på träningar, rekommenderar föreningen att man är minst en utbildad tränare per 10 barn.

### Organisation runt laget

Förutom tränare, så behövs en lagledare för administrativt arbete med närvaro, kallelser, domarhantering, planbokning, sektionsarbete, osv. Det är mycket viktigt att tidigt engagera så många föräldrar som möjligt i arbetet runt laget. Detta för att kunna arbeta upp en lagkassa, kunna organisera tillfällen att träffas utanför fotbollen, kioskhantering, massage, alternativa träningar, osv.

### Rotation mellan åldersgrupper

För att utvecklas som tränare, så rekommenderar föreningen att man närvarar vid andra lags träningar för att få ny inspiration. Föreningen uppmuntrar också initiativ där man byter träningsgrupper med varandra tillfälligt.

### Träna och spela matcher över åldersgrupper och kön

Det är viktigt att kunna nivåanpassa träningarna för de olika spelarna. Alla utvecklas olika och olika snabbt. Inom åldersgruppen kan det skilja stort mellan spelarna, inte bara i fotbollskunnande, utan även i motivation och vilja. Vi väljer inte bort någon spelare utifrån olikheter, samtidigt som vi vill ge alla bästa möjliga förutsättningar att utvecklas på det sättet som man själv vill och väljer.

Det är därför en naturlig del i spelarutvecklingen att tillfälligt gå mellan åldersgrupper eller mellan flickor och pojkar. En spelare i t.ex. F13 skall kunna träna med F12 eller F14 om det passar bättre för individen. Detta kräver dock en stor transparens och tydlig kommunikation till både spelaren, gruppen och föräldrarna, där beslut tas av tränaren efter samråd med föräldrarna. Vi uppmuntrar också att tillfälligt arbeta med lag som innefattar fler åldersgrupper, t.ex. vid cuper.

### Öppna träningar och Tematräningar

Föreningen anordnar under säsong Specialträningar. Specialträningarna är enskilda tillfällen där man tränar exempelvis enbart målvakter, anfallsspel, osv. Vid vissa tillfällen tas även externa tränare in för dessa Specialträningar.

## Individuella samtal

Någon gång per säsong bör ledare ha enskilda samtal med sina spelare. Det är viktigt att samtalen är positiva och har dialogform. Med de yngre tar man bara upp frågor som; "Vad är du bra på?" och "Hur trivs du med fotbollslivet?".

Med de lite äldre kan man även ta upp vad man är mindre bra på och hur detta kan förbättras samt individuella träningsprogram bestämmas och följas upp. Allt i en positiv anda och på ett konstruktivt sätt. Det individuella samtalets syfte är att skapa och ge förtroende och resultera i samhörighet. Verktyg och stöd för psykosocial utbildning finns på laget.se.

## Säkerställa ledare uppåt i åldersgrupperna

Det är viktigt för föreningen att kunna behålla duktiga tränare länge. Detta säkerställs genom bra utbildning, en proffsig organisation och struktur i föreningen och tillräckliga resurser i form av material, träningstider, ekonomiska bidrag, osv.

## Förutsättningar för en lyckad säsong

- Gör en SPELAR- och LEDARINVENTERING inför varje ny säsong.
- Upprätta en LAGFÖRTECKNING.
- PLANERA SÄSONGEN tillsammans (ledarna).
- Gör spelare och föräldrar DELAKTIGA i målen och verksamheten genom MÖTEN inför och under säsongen.
- Upprätta en SÄSONGPLANERING.
- FÖLJ UPP mål och delmål tillsammans genom regelbundna LEDARMÖTEN.
- UTVECKLA DIG genom att ta del av utbildning och andra aktiviteter som erbjuds.
- Delta i SEKTIONENS anordnade ledarträffar och -utbildningar.
- SÄSONGSAVSLUTA tillsammans med spelare och föräldrar.

## Förutsättningar för en lyckad träning

- Kontrollera så att du har tillgång till det MATERIAL som behövs.
- Kom I GOD TID till träningen.
- Var OMBYTT i klubbens idrottskläder.
- Självklart INGEN SNUSNING eller RÖKNING i samband med träning.
- PLANERA TRÄNINGEN i förväg. Skriv gärna ner din planering på ett papper. Gå igenom med de övriga ledarna.
- Ordentlig UPPVÄRMNING före träningen och nedvarvning/stretching efter.
- Alla SMYCKEN AV alternativt TEJPAS.
- Tänk på huvudprinciperna: BOLLKONTAKT, AKTIVITET och HA KUL!
- STIMULERA och ENTUSIASMERA dina spelare.
- ENGAGERA ALLA. Prata med och uppmärksamma var och en av dina spelare någon gång under träningen.
- Glöm inte SJUKVÅRDSVÄSKAN.
- SPELA MYCKET på träningen.

## Förutsättningar för en lyckad match

- KALLA laget I GOD TID till matchen.
- En matchvärd ska utses till hemmamatcher ur föräldragruppen. Dessa bär en väst för att vara lätta att identifiera.
- Se till att bemanning finns i kiosk.
- Städa och kontrollera omklädningsrum FÖRE och EFTER matchen.
- Se till att UPPVÄRMNINGSBOLLAR finns på hemmamatcherna, även för bortalaget.
- Kontrollera om du behöver NYCKLAR till omklädningsrum, kök och bollförråd.

- Alltid klädd i IFK Mariefreds träningskläder under matcherna.
- Ordentlig UPPVÄRMNING före matcherna.
- Som ledare - uppträd som ett föredöme för alla andra runt matchen.

## Etiska målsättningar

### Positiv människosyn, goda attityder

Som ledare är du ett föredöme med stor betydelse för dina spelares beteenden och attityder. Var noga med att ta fram och poängtera det som är positivt och bra istället för att fokusera på det felaktiga;

- ❖ Uppmuntra dina spelare även när de misslyckas, så vågar de försöka igen.
- ❖ Bekräfta dem så ofta du kan genom positiva kommentarer.
- ❖ Respektera deras åsikter, känslor och behov - och du blir själv respekterad.
- ❖ Lyssna, visa förtroende och var saklig i din kritik. Kritisera inte personen som felar, utan kritisera beteendet.
- ❖ Klaga inte på domaren inför dina spelare, även om du tycker att domarinsatsen var mindre bra. Ta själv ansvar för din egen insats samt lagets insats.
- ❖ Var sportslig. Applådera goda insatser och inte motståndarnas misslyckanden.
- ❖ Påverka spelarföräldrars attityder i positiv IFK Mariefred-anda.

### Droger

Ledare ska inför sina spelare uttrycka det förkastliga i att använda droger (inkl. alkohol och tobak) och i alla sportsliga sammanhang visa detta genom sitt eget föredömliga uppträdande.

### Mobbing, rasism och andra fördomar

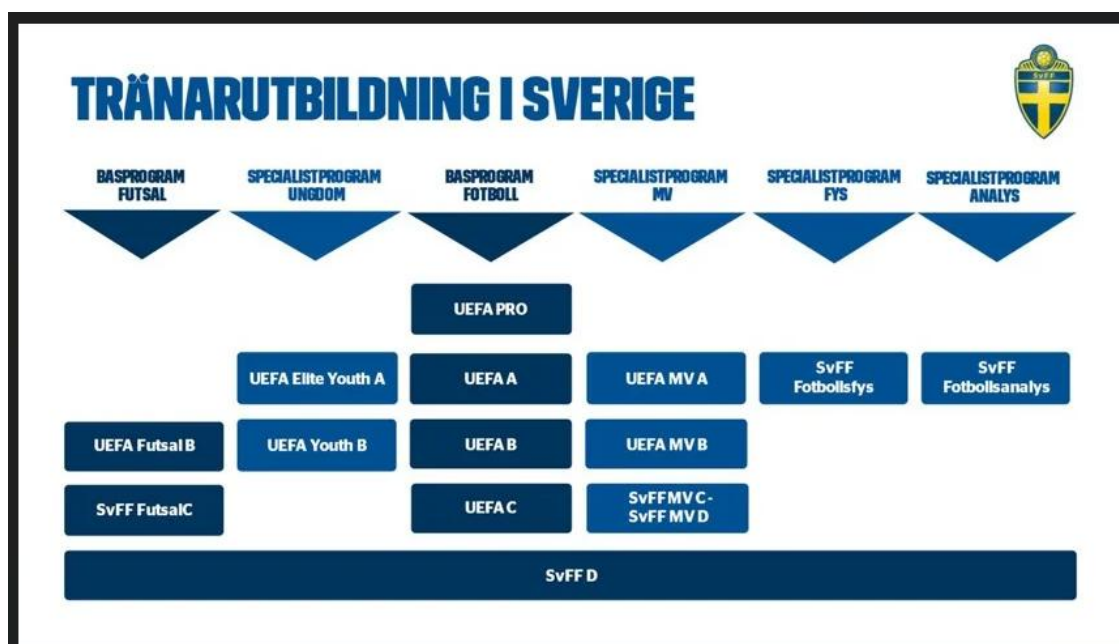
Alla tendenser till mobbing, rasism och andra yttringar av fördomar, ska direkt motarbetas och stoppas. Även här är ledare ett föredöme i sina uttalande och handlingar.

## Rekommenderad utbildningsstege för barn- och ungdomstränare i IFK Mariefred Fotboll

IFK Mariefred Fotboll rekommenderar och uppmuntrar starkt utbildning för alla tränare och ledare. Utbildningarna betalas av föreningen. Du som ledare får ställa upp med din tid och ditt engagemang. Utbildningarna ges internt av IFK Academy och av Södermanlands Fotbollförbund.

SvFF D (två dagar vid två tillfällen), UEFA C (fyra heldagar vid tre tillfällen + en digital kväll), UEFA B (6 dagar i fem moduler) samt Målvaktstränarutbildning (D = 4 timmar, C = 1 dag, B = 2 dagar).

Åldersgrupp	Innehåll
5-7 år	Tränarutbildning SvFF D, Basutbildning IFK Academy
8-9 år	Tränarutbildning SvFF D, Basutbildning IFK Academy
10 år	Tränarutbildning SvFF D, UEFA C, SvFF Målvakt D, Basutbildning IFK Academy
11-12 år	Tränarutbildning SvFF D, UEFA C, SvFF Målvakt D, SvFF Målvakt C, Basutbildning IFK Academy
13-14 år	Tränarutbildning SvFF D, UEFA C, UEFA B eller UEFA Youth B, SvFF Målvakt D, SvFF Målvakt C, Basutbildning IFK Academy
15-16 år	Tränarutbildning SvFF D, UEFA C, UEFA B eller UEFA Youth B, SvFF Målvakt D, SvFF Målvakt C, SvFF Målvakt B, Basutbildning IFK Academy, Gärna påbörjad kurs UEFA A



# FÖRÄLDRAUTVECKLINGSPLAN IFK MARIEFRED FOTBOLL

## Föräldrar

### Föräldrar – en viktig resurs

Familjens roll i barnets/spelarens utveckling ska inte underskattas. För de barn som är mest motiverade kommer familjens liv påverkas eftersom träningar och matcher tar allt mer tid i anspråk. Stora delar av tiden kommer tillbringas på Hammarens IP och andra fotbollsmiljöer och föräldrar kan ge direkt feedback till sina barn på många olika sätt – positivt eller negativt. Föräldrar ska dock vara en positiv resurs (och därmed även en resurs för ledarna), men deras roll ska vara anpassad till behoven hos barnet.

Föräldrar påverkar barnet genom sitt synsätt på idrott, inläring, föräldraskap, ledarskap, sätt att umgås med mera. Genom familjens sätt att stödja barnet så kommer det att påverka övertygelser, värderingar, mål samt även framtida prestationer. Inom IFK Mariefred tror vi på att föräldrar är en god kraft som kompletterar föreningens arbete med barnen/spelarna.

### Vi utgår från tre punkter i arbetet:

- Allt som rör fotbollen och fotbollsutvecklingen i IFK Mariefred sköts av de tränare och ledare som är tillsatta av föreningen. Vi välkomnar en öppen dialog med föräldrar som alltid är välkomna att ställa frågor, exempelvis på de informationsträffar, utbildningar eller föräldramöten som anordnas.
- Föräldrarnas roll i fotbollsmiljön är att ha en positiv och stödjande funktion, tänka långsiktigt, samt att vara goda förebilder. Tänk på att ditt barn också har funderingar om sin fotbollsverklighet.
- Föräldrarnas uppgift utanför fotbollen är att ge rätt typ av socialt stöd till barnet samt att förstå andra personers roller i nätverket runt barnet/laget.

### Föräldrar har ett ansvar att ta och föreningen förväntar sig bl.a. stöttning i att;

- Förbereda, bemanna och genomföra de arrangemang som sektionen eller föreningen anordnar och som laget ansvarar för, t.ex. matcher, sammandrag, cuper, mm.
- Engagera samtliga föräldrar i arbetet runt laget.
- Vara med och stötta laget vid träningar och matcher.
- I övrigt genomföra för de uppgifter som överenskommits med ledarteamet, t.ex. att ansvara för en lagkassa.