



LAGMÖTE 2025

Fotboll

IFK Mariefred

DAGENS AGENDA

Förväntan på er ledare

Funktioner ledare. Vilka behövs, vilka har ni?

(Tränare, Lagledare, Lagkassan, Material...)

Utbildningar ledare

(Kolla innan och föreslå nästa utbildning till varje ledare)

Hur ser truppen ut inför nästa år? Actions?

Spelarmöten planerade?

Föräldramöten planerade? Någon från styrelsen med.

Kärnpunkter i träningarna. Gå igenom.

(IFK's sätt att spela, många bollkontakter, teknik, possession, omställningar)

Nivåanpassningar under träningar och till match

Samarbete mellan åldersgrupper, match och träning

Träningsupplägg. Var finns hjälp?

(laget.se, Fotbollsportalen, Supercoach)

Intro Fotbollsutvecklare (lagbesök, spelformsmöten)

Mentorer

(Från Utvecklingsgruppen)

Ytterligare hjälp och stöd.

"Fotboll i Mariefred"

"Utvecklingsplanen"





FÖRVÄNTAN på våra LEDARE inom IFK MARIEFRED

Vad roligt att du valt att engagera dig inom IFK Mariefred! Vi hälsar dig varmt välkomna till oss med många möjligheter inom flera olika sporter!

IFK Mariefred är en klubb som vill utveckla sina spelare och ledare på bästa möjliga sätt. En viktig grund till detta är att få ledarens/spelarens/föräldrarnas bekräftelse av samsyn (tycker samma sak) till föreningens grundvärderingar, riktlinjer och policys.

Som ledare i IFK Mariefred förväntas du att:

- Vara väl förtrogen med föreningens grundvärderingar, riktlinjer och policys. Du hittar dessa här > https://www.laget.se/IFK_Mariefred/Document
- Respektera styrelserna i IFK Mariefred. De lägger ner mycket tid, kraft och engagemang – helt ideellt – utan att få någon ersättning tillbaka.
- Vara aktiv i lagets och klubbens arrangemang.
- Genomföra gruppens träningsprogram enligt föreningens fastställda målsättningar och riktlinjer.
- Löpande redovisa närvaro och meddela förändringar i gruppen till kansliet och sektionen.
- Ansvara för anläggningen, se till utrustning blir återställd och att ordningsregler som gäller följs.
- Inom IFK Mariefred finns en intern utbildningsverksamhet för spelare, ledare och föräldrar som heter "IFK Academy". Du förväntas delta i ledarutbildningen som anordnas.
- Inom varje sektion finns idrottsspecifika utbildningar. Du förväntas löpande utveckla dig via dessa utbildningar enligt sektionens rekommendationer.
- Hålla dig uppdaterad genom att regelbundet söka information på föreningens hemsida och även läsa/besvara föreningens kallelse/e-post/sms
- Självklart vara ett föredöme vad det gäller kommunikation med domare.
- Verka för en drog, tobak och alkoholfri miljö – som är jämställd.

IFK Mariefred



FUNKTIONER RUNT LAGET?

Huvudansvarig tränare

Assisterande tränare

Lagledare

Material

Lagkassa

Socialt

IFK Mariefred



UTBILDNINGAR – BEHOV INOM LAGET?

(Genomgång av samtliga ledare i laget.)

IFK Mariefred

Tränarutbildningsplan



5-6 år

Bollskolan

Ideella tränare

SvFF D

IFK Academy Basutbildning

7-9 år

5 mot 5

Ideella tränare

SvFF D

Spelformsmöte 5v5

10-12 år

7 mot 7

Ideella tränare

UEFA C

Målvakt D

Spelformsmöte 7v7

13-14 år

9 mot 9

Ideella tränare & eventuellt
ungdomsledare

UEFA B / UEFA Youth B

Målvakt C

Spelformsmöte 9v9

15 år - senior

11 mot 11

Ideella tränare/

Arvoderade tränare

(ev) UEFA A

Målvakt B

Spelformsmöte 11v11

IFK Mariefred



Hur ser truppen ut inför nästa år? Actions?

Spelarmöten planerade?

Föräldramöten planerade?

(Någon från styrelsen med – meddela datum.)



SPELARUTBILDNINGSPLAN

Fotboll

IFK Mariefred

Din klubb för hela livet



5-6 år

Bollskolan

Grupper med en ledare/6 spelare

Träning 1 gång/vecka

Träning på 60 min

Träningar leds av föräldrar

7-9 år

5 mot 5

Grupper med en ledare/6 spelare

Träning 1-2 gång/vecka

Träning på 60-75 min

Ideella tränare

Vid 7 år bildas lag – träningsmatcher

8-9-åringar har matcher i sammandrag

10-12 år

7 mot 7

Grupper med en ledare/7 spelare

Träning 2-3 gång/vecka

Träning på 60-90 min

Ideella tränare & eventuellt ungdomsledare

Matchspel i serie, ej resultat

13-14 år

9 mot 9

Grupper med en ledare/ 8 spelare

Träning 2-3 gång/vecka

Träning på 75-90 min

Ideella tränare & eventuellt ungdomsledare

Matchspel i serie

15 år - senior

11 mot 11

Grupper med en ledare/10 spelare

Träning 3-4 gång/vecka

Träning på 90 min

Ideella tränare/Arvoderade tränare

Matchspel i serie

IFK Mariefred

Utbildningstrappa

Matchplan

Omställningar

Spelidé

Försvvarsspel

Basträning

Anfallsspel

5-6 år

Bollskolan

- Individuellt spel
- Fokuserar på fotbollens basegenskaper

7-9 år

5 mot 5

- Spel med närmaste spelare
- Fokuserar på fotbollens basegenskaper
- 5v5 lagen tränar endast på principer i anfallsspel
- Alla spelare försvarar samt anfaller

10-12 år

7 mot 7

- Kollektivt spel med få spelare
- Utöver basegenskaper börjar vi fokusera på spelidé
- 7v7 lagen lägger till principer i försvarsspel
- Spelarna testar olika positioner och rör sig fritt

13-14 år

9 mot 9

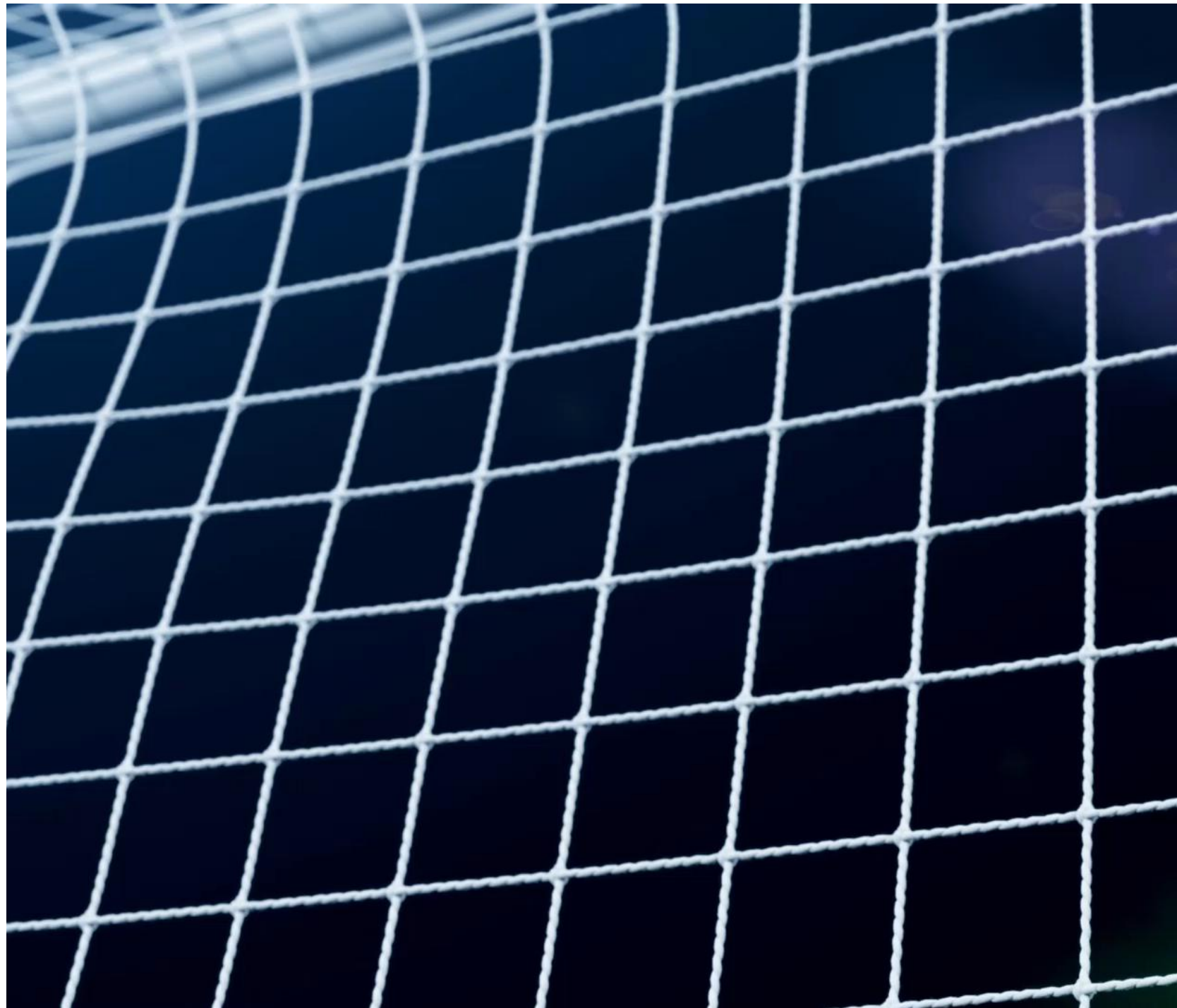
- Kollektivt spel med flera spelare
- Spelidén börjar etableras
- 9v9 lagen lägger till principer i omställningsspel
- Spelarna testar några positioner

15 år - senior

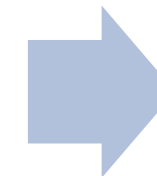
11 mot 11

- Kollektivt spel med hela laget
- Innan 1M1 spel lägger vi upp en specifik matchplan
- 1M1 lagen börjar prata om fasta situationer
- Spelarna har positionsspecifika instruktioner

IFK Mariefred Spelidé - match



RIKTLINJER FÖR LEDARE -
MATCH



IFK Mariefred Fotboll vill
spela en
passningsbaserad fotboll
med hög press och
snabba omställningar

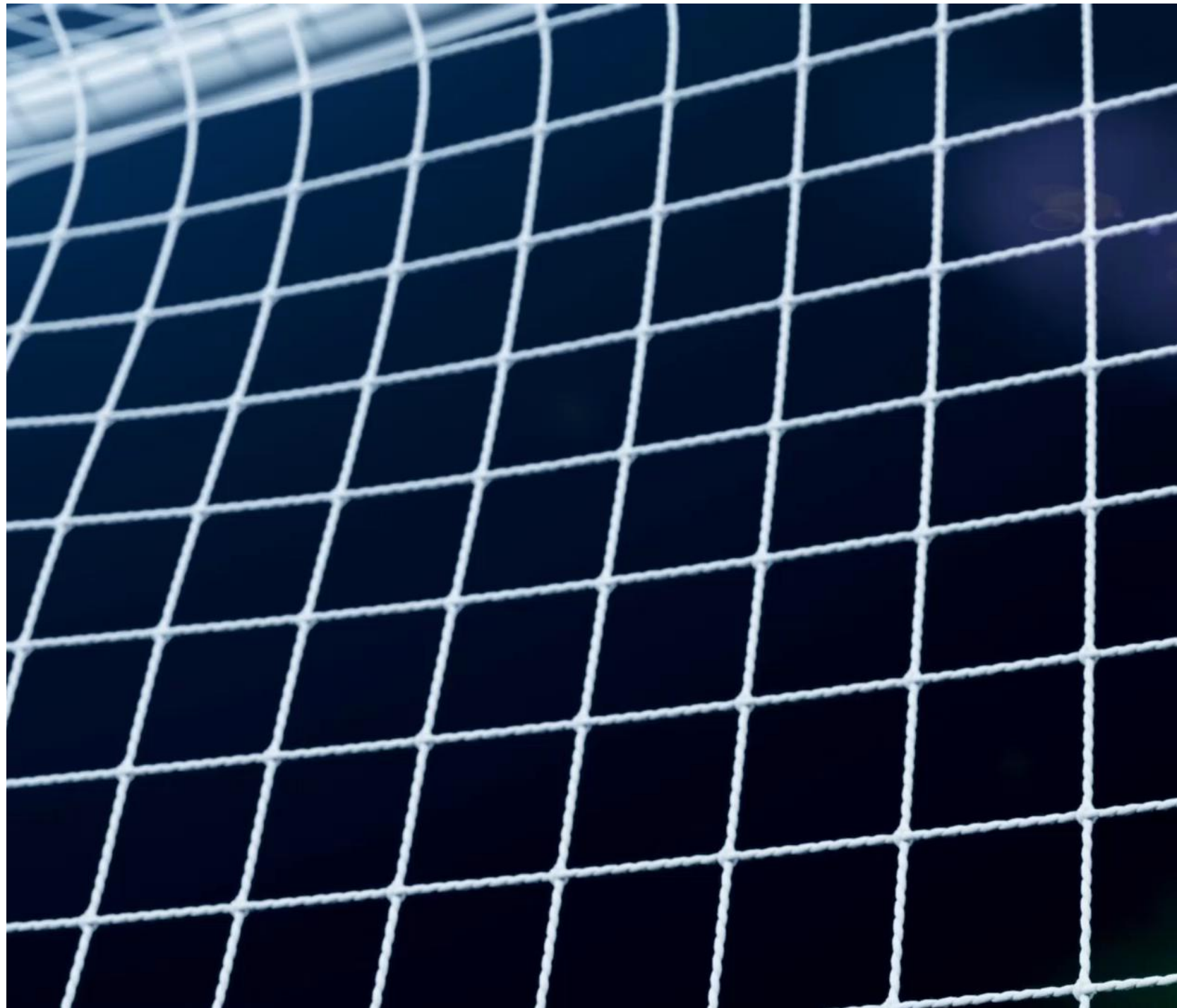


Alla ska spela likvärdigt
utefter sina egna
förutsättningar – gäller
barn och ungdom



Spelet sätts igång med
utrullning av bollen och
uppspel

IFK Mariefred Spelidé - träning



IFK Mariefred



Varför rotationsträning?

I IFK Mariefred ska alla spelare få utmanas på sin nivå och i sin egen takt. Vi följer förbundets uppsatta målsättning

"så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt"

MÅL

- Alla spelare ska ges möjlighet att utvecklas individuellt och så mycket de själva vill
- Bygga långsiktigt, och minska gapet mellan föreningens lag
- Att så många som möjligt fortsätter spela i IFK Mariefred
- Att de yngre spelarna ska ha förebilder och utvecklingsmål inom den egna föreningen

IFK Mariefred

Vad är rotationsträning?

Om en spelare inte utmanas på en högre nivå i sin nuvarande träningsgrupp, får spelaren testa en träning i veckan (25%) med en för stunden mer utvecklad träningsgrupp. Ledare i respektive träningsgrupp skall ha kontinuerlig avstämning avseende roterande spelare.

IFK Mariefred ser att spelarutveckling inte sker linjärt och oberoende ålder. Därav ser vi rotationsträning som en viktig del i spelarnas utbildning.

I rotationsträning anammar vi **25-50-25 modellen**. Det betyder att spelaren **25%** av tiden ställs inför situationer där spelaren får dominera, **50%** där spelaren utmanas på sin nuvarande nivå, samt **25%** där spelaren ställs inför situationer som är extra utmanande.



25%

50%

25%

IFK Mariefred



Hur vi rotationstränar

Varje vecka kallas 2-4 spelare till rotationsträning. Vilka som kallas, avgör tränarna i samråd med varandra.

UTGÅNGSPUNKT

- Spelaren spelar minst 5 mot 5 i ordinarie lag
- Spelaren ska ha kunskapsmässiga förutsättningar för spel på högre nivå
- Spelaren har hög närvaro i sin egen träningsgrupp
- Spelare som uppfyller kriterier skall inte skickas upp om vilja och motivation saknas.
- Minst 2 och högst 4 spelare åt gången.
- Tränare i respektive trupp har kontinuerlig avstämning avseende roterande spelare

25%

Spelare får testa på träning och match där spelaren dominerar

50%

Spelare tränar på sin nuvarande nivå

25%

Spelare får testa på träning och match där spelaren utmanas på en högre nivå

IFK Mariefred



Träningsupplägg. Var finns hjälp?

laget.se [https://admin.laget.se/IFK Mariefred Fotboll/Document](https://admin.laget.se/IFK_Mariefred_Fotboll/Document)

Fotbollsportalen <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/>

Supercoach <https://supercoachapp.com/>



Fotbollsutvecklare (Mentor, lagbesök, spelformsmöten)

IFK Mariefred



FOTBOLLSSEKTIONEN

Fotboll i Mariefred

En beskrivning av Fotbollssektionens verksamhet inom IFK Mariefred



"Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt!"

Uppdaterad 2024-01-31

IFK Mariefred



IFK MARIEFRED
FOTBOLL



*Spelar-, Ledar- och
Föräldrautvecklingsplan*

2024–2026



TACK!
FRÅGOR?