

Grupp: Datum: Tid:

**Uppstart av verksamhet 3 mot 3 och 5 mot 5**

1. **Före första träningen**

* Arbeta med marknadsföring, till exempel via skolan och sociala medier.
* Var tydlig med tid och plats för träningen, till exempel med hjälp av skyltar på idrottsplatsen.
* Var väl förberedd, bland annat när det gäller ytor, material (en boll/spelare), träningsinnehåll och ledare.
* Rekrytera ledare, till exempel unga ledare, föräldrar och ansvariga från föreningen. Sträva efter en jämn könsfördelning. Det ska finnas en ledare per sex barn.
* Genomför ledarutbildning, till exempel spelformsutbildningar.
* Informera föräldrarna om föreningen och verksamhetens upplägg, till exempel digitalt eller i samband med en av de första träningarna.

1. **Under träningarna**

**Tips på innehåll och genomförande**

* Utgå från föreningens spelarutbildningsplan.
* Samverka med skolan om ni har möjlighet. Se Skolbollens webbplats [här](https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/skolbollen/).
* Rekrytera nya barn och ledare genom att arrangera sommarfotbollsskola.   
  Läs mer [här](https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/fotbollsskolan/).
* Använd träningsprogrammen i spelarutbildningsplanen   
  Träningsprogram för 3 mot 3 hittar du [här](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-3-mot-3/traning/exempel-traningspass-3-mot-3/).  
  Träningsprogram för 5 mot 5 hittar du [här](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spel-5-mot-5/traning/exempel-traningspass-5-mot-5/).
* Använd bildspelen "Uppstart av lag" till föräldramöten.  
  Bildspelen hittar du [här](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/arbeta-med-spelarutbildningsplanen/fotbollsutveckling/).
* Erbjud futsal på vinterhalvåret.
* En ledare ansvarar för helheten.
* Det ska finnas minst en ledare per sex barn.
* Låt träningen domineras av lek och spel.
* Använd stationsträning och förbered stationerna innan barnen anländer.
* Engagera föräldrarna vid de olika stationerna.   
  Övriga föräldrar ska vara utanför planen.
* Samla in kontaktuppgifter till alla föräldrar när föräldrarna lämnar och hämtar barnen.

1. **Efter uppstarten**

* Rekrytera permanenta ledare i god tid när ålderspecifika lag ska startas. Sträva efter en jämn könsfördelning i ledarteamen.
* Avsluta säsongen med föräldramöte.
* Vidareutbilda ledarna.
* Var tydlig med tid och plats för återstart vid uppehåll.

*Noteringar*