

IFK Mariefred

Glädje - Utveckling - Engagemang



FÖRST AV ALLT...

TACK FÖR ERT ENGAGEMANG,
UTAN ER, INGET IFK MARIEFRED!

DET ÄR VI SOM ÄR FÖRENINGEN!²



Vision

Att bidra till ett aktivt liv för så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt



Visionen för IFK Mariefreds verksamhet är att både idrottare och ledare skall leva ett aktivt liv – hela livet – och utvecklas till bra människor som skapar en trygg gemenskap oavsett bakgrund, ålder, kön osv.

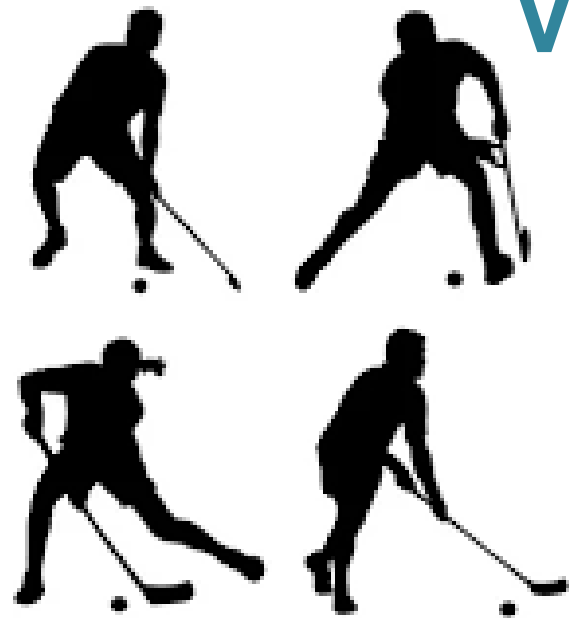
Värdegrund

Glädje – Utveckling – Engagemang

Värdegrunden inom IFK Mariefred vill främja en breddidrott, vara inkluderande för alla och få våra aktiva och ledare att hålla på så länge som möjligt



Verksamhetsområden



Bordtennis Skidor

Innebandy

Ishockey

Kampsport

Handboll



Senior

Variationslaget

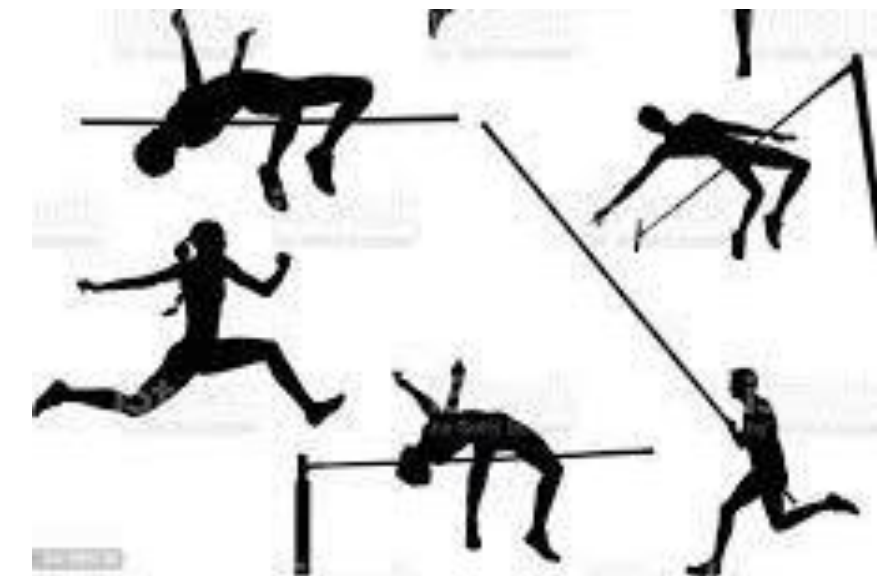


Konståkning

DiscGolf

Fotboll Friidrott

IFK Academy



Fotbollsektionen i siffror

Fotbollsektionen har idag...

... **20** spelartrupper, från bollskola till veteranlag

... **23** lag anmälda 2025

... **613** aktiva

... Ca **34%** tjejer och **66%** killar

... **114** ledare + unga ledare (ca 280 i hela IFK)

... **50** utbildade ungdomsdomare

... **2** fotbollsskolor/år (Fotbollsskolan och Stoke City Football Camp)

... ~~**1**~~ utvecklingsgrupp



Ansvarsområden fotbollsektionen

Fotbollstyrelsen

- **Ludvig Almqvist** (ordförande, huvudstyrelsen - HS)
- **Magnus Lundström** (vice ordförande, tävlings- och domaransvarig, HS, Fogis)
- **Micke Undhjem** (sekreterare, dam- och flickansvarig)
- **Emma Oppgården** (styrelsen, materialansvarig, Landslagets Fotbollskola)
- **Caroline Sebö** (styrelsen, materialansvarig, Landslagets Fotbollskola)
- **Johan Rosenberg** (styrelsen)
- **Mats Hörnell** (kassör, fotbollsutvecklare, IFK Academy, Stoke City Football Camp, Ordförande HS & Södermanlands Fotbollsförbund)





SPELARUTBILDNINGSPLAN

Fotboll

IFK Mariefred



Ledarskap

- ✓ Var först på plats och sist därifrån
- ✓ Hälsa på alla
- ✓ Ha rätt utrustning
- ✓ Ha en respektfull ton mot spelare, motståndare, domare och föräldrar
- ✓ Fokus ligger på spelarens individuella utveckling och lagets utveckling och prestation.
- ✓ Uppmuntra och ge individuell samt kollektiv feedback kring det goda försöket
- ✓ Vidareutveckla hänsynstagande, gruppgemenskap och respekt för regler
- ✓ Matchspel är ett redovisningstillfälle, där spelare visar vad den lärt sig
- ✓ Ledarna är lyhörda för spelarnas tankar och åsikter
- ✓ Ledarna utbildar sig löpande

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

Tränarutbildningsplan



5-6 år

Bollskolan

Föräldratränare

SvFF D

IFK Academy Basutbildning

7-9 år

5 mot 5

Föräldratränare

SvFF D

Spelformsmöte 5v5

10-12 år

7 mot 7

Föräldratränare

UEFA C

Målvakt D

Spelformsmöte 7v7

13-14 år

9 mot 9

Föräldratränare & eventuellt
ungdomsledare

UEFA B / UEFA Youth B

Målvakt C

Spelformsmöte 9v9

15 år - senior

11 mot 11

Föräldratränare/

Arvoderade tränare

(ev) UEFA A

Målvakt B

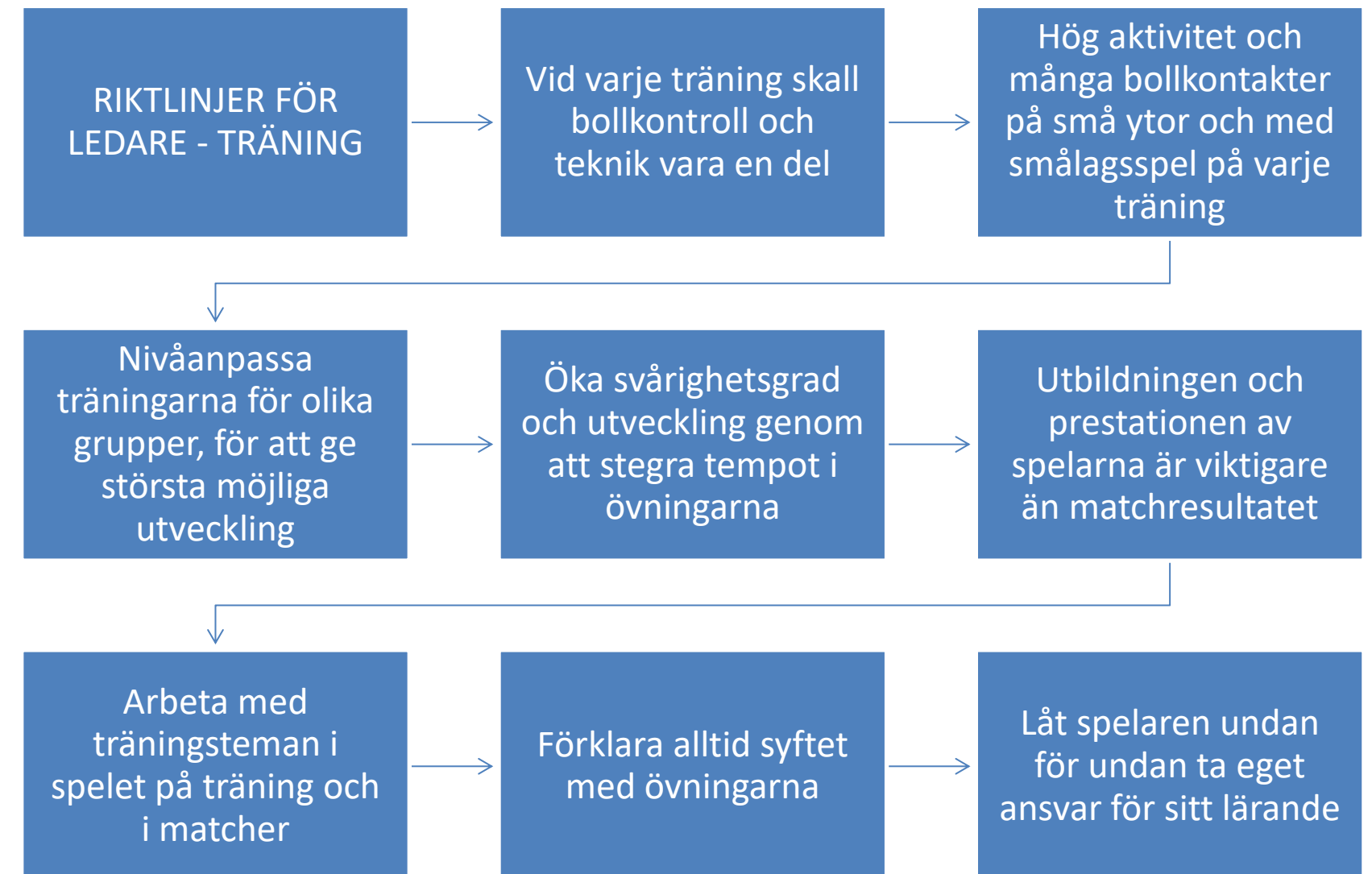
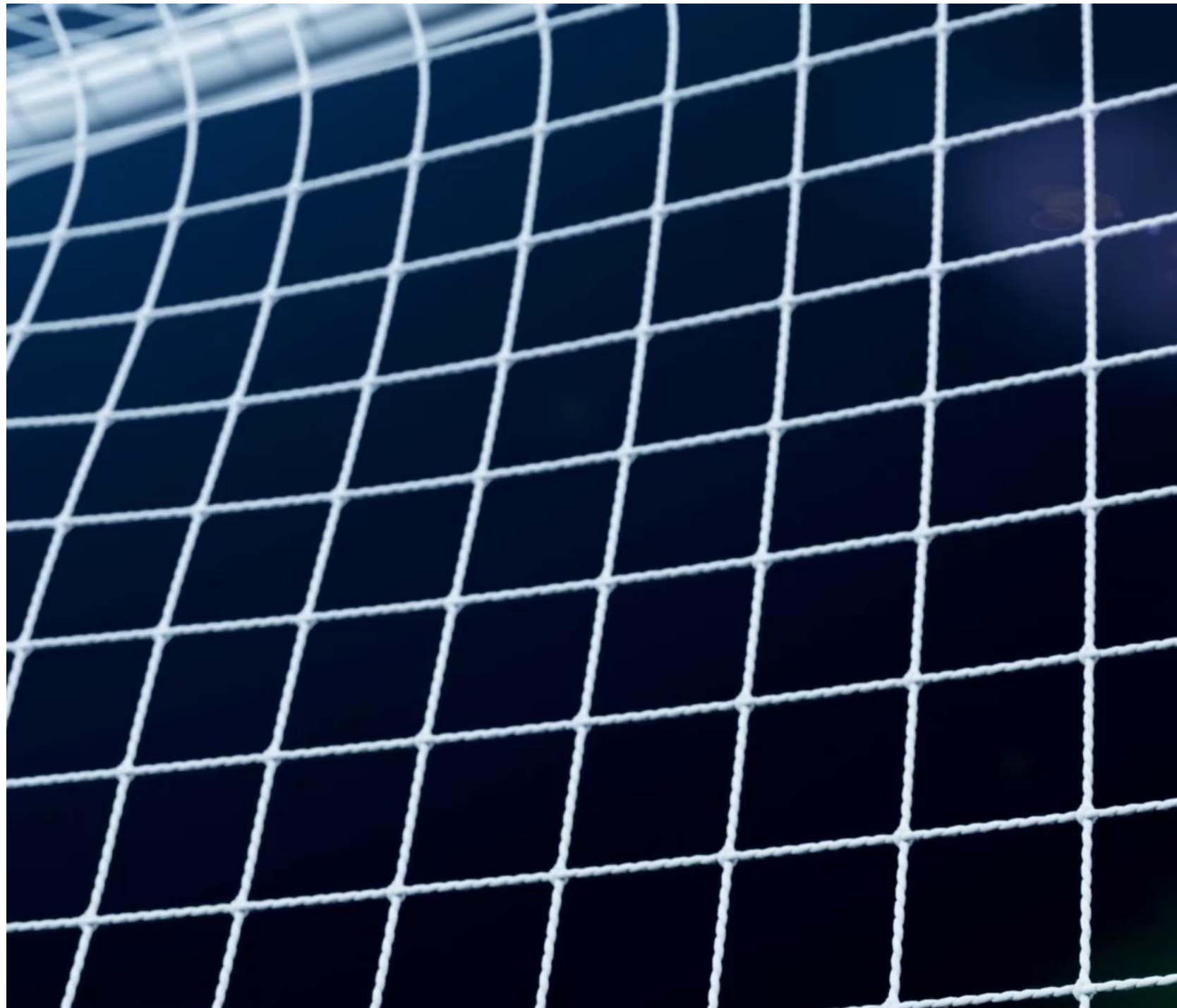
Spelformsmöte 11v11

Utbildningsnivå januari 2025



Förteckning utbildningsnivå ledare 2025-01-13				TOTALT = 101	IFK Academy = 34
				Ingen utbildning = 66	UEFA C = 9
Förening:	IFK Mariefred			SvFF D = 21	UEFA B = 5

IFK Mariefred Spelidé - träning





IFK Mariefred i träning

Träningsdesign – träningens 4 delar

Varje träningspass ska innehålla alla träningens 4 delar

Aktivering

Få igång tanke och kropp. Vi försöker alltid ha med boll i aktiveringsfasen. Vi låter spelarna vara med och bestämma över träningen, och betonar vikten av samarbete.

Färdighetsövning

Vi lär ut tekniska moment baserat på dagens tema. Alltid med boll. Träningen är anpassad för respektive åldersgrupp.

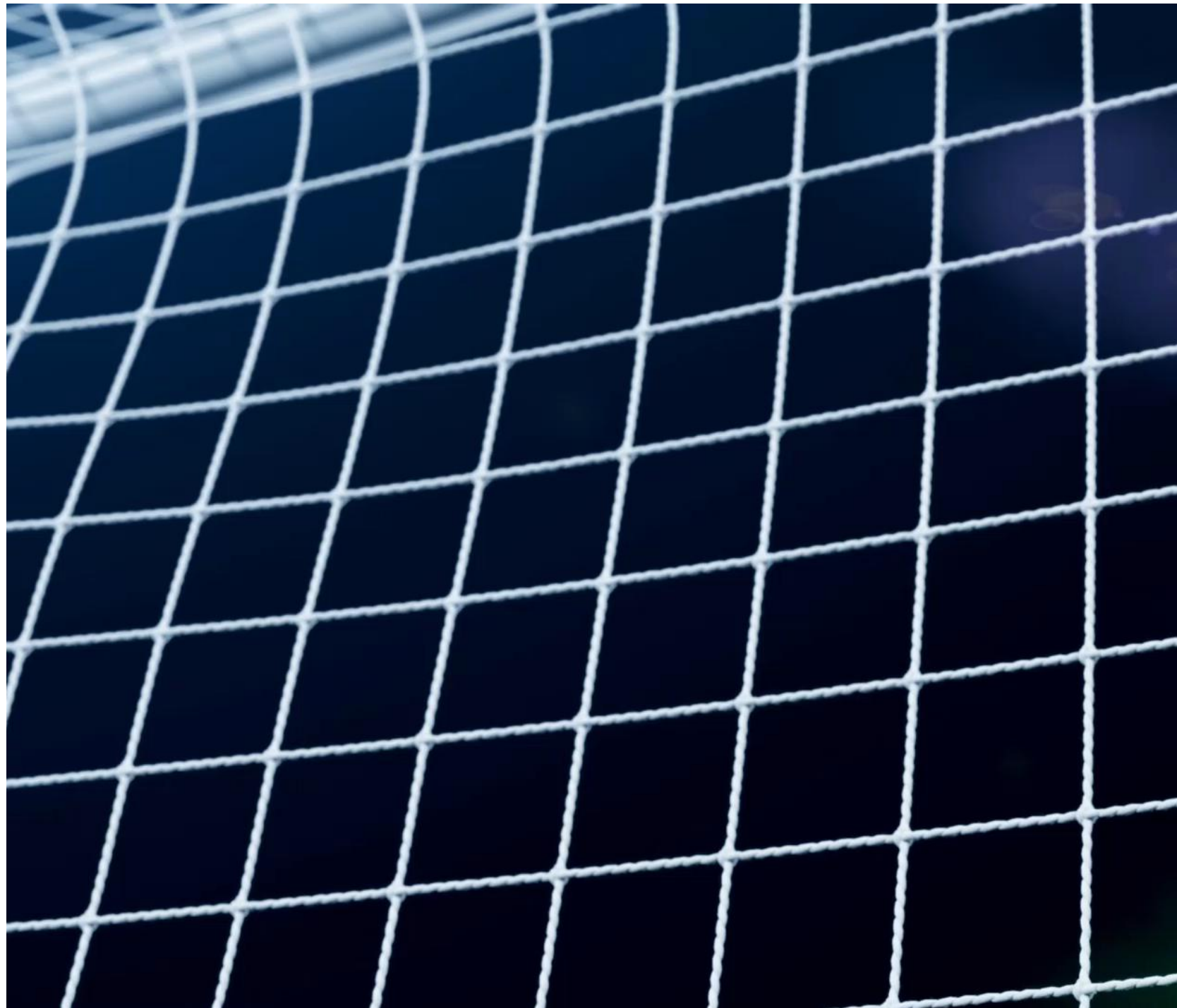
Spelövning

Temat appliceras i spel för direkt återkoppling. Vi lär ut fotboll för vad det är. Vi använder små grupper med många bollkontakter hos varje individ.

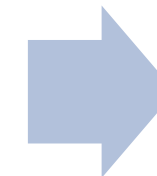
Matchspel

Varje pass avslutas med match eller lek. Vi utbildar smarta fotbollsspelare genom att utmana spelarna att ta egna beslut utifrån tidigare instruktioner under träningen.

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

UTVECKLINGSGRUPPEN





Träningsbesök





Matchbesök



Mentorer

Bollskolan

Inte klart ännu

P12

F12

P13

F13/14

P14

P15

F15

P16

F16

P17

F17

P18

F18

Specialträningar 2025

Målvaktsträning med A-lags målvakter

Inte bokad ännu

Coerver Coaching

Inte bokad ännu

Träningar med Interna tränare

Inte bokad ännu

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



Fixa inför säsongen 18 april
Intro Nya Ledare 4 maj
IFK Academy Basutbildning 14 maj



FRÅGOR?



TACK FÖR I DAG!