



**FÖRENINGSPOLICY**

**OCH**

**RIKTLINJER**

**FÖR**

**KUBIKENBORGS IF**



# Kubikensborgs IF

## FÖRORD

I detta dokument har vi försökt åskådliggöra Kubikensborgs IF:s policy och riktlinjer för alla de lag som är aktiva inom föreningen och ledarna för dessa lag. Det som står skrivet här är vårt rättesnöre och det är upp till varje medlem att följa dessa direktiv. Syftet med dokumentet är alltså att ge våra medlemmar vägledning i hur föreningen ställer sig i en rad frågor som kan uppkomma i samband med sammankomster såsom exempelvis träning och match. I många fall är det upp till ledare och spelare själva att bedöma situationer och dess konsekvenser, men med detta dokument visar vi föreningens utgångspunkt vid en eventuell diskussion ***Detta är ett levande dokument och kommer att uppdateras kontinuerligt. Det är var och ens ansvar att meddela styrelsen eventuella kommentarer eller felaktigheter så att dokumentet kan uppdateras.***

Allt i detta dokument är underordnat föreningens stadgar. Dessa finns på Kubikensborgs IF:s hemsida: [www.klubben.se/kubikensborgs\\_if](http://www.klubben.se/kubikensborgs_if)

***Styrelsen Kubikensborgs IF***



# Kubikensborgs IF

1 Föreningens Organisation.....	4
2 Verksamhetsidé.....	4
3 Målsättning föreningen.....	5
4 Målsättning representationslagen.....	5
5 Målsättning barn och ungdomsverksamhet.....	5
6 Riktlinjer för medlemmar i Kubikensborgs IF.....	6
6.1 Ledare.....	6
6.2 Spelare.....	7
6.3 Riktlinjer för förälder.....	7
7 Avtal och sponsorer.....	8
7.1 Leverantörsavtal.....	8
7.1.1 Team Sportia.....	8
7.2 Sponsorer.....	8
8 Reglering spelare/ledare.....	9
8.1 ”Lån” av spelare mellan lagen.....	9
8.2 Övergångar från Kubikensborgs IF.....	9
8.3 Övergångar till Kubikensborgs IF.....	9
8.4 Spelare- och ledarekontrakt.....	9
8.5 Sanktioner mot spelare/ledare som inte fullgör sina skyldigheter.....	9
9 Matchställ.....	10
10 Bidrag vid deltagande i förbundsspel.....	10
10.1 Deltagande i slutspel.....	10
10.2 Deltagande i distriktslag.....	10
11 Avgifter.....	10
11.1 Medlemsavgifter.....	10
11.2 Träningsavgift barn / ungdomar.....	10
11.3 Subventioner träningsavgift.....	11
11.1 Supportermedlem.....	11
12 Drogpolicy.....	11
13 Trafiksäkerhetspolicy.....	11
14 Utvecklingsplan Kubikensborgs IF.....	12
14.1 Utvecklingsplan för lag.....	12
14.2 Utvecklingsplan tränare och ledare.....	12
14.2.1 Utbildningsplan ledare/tränare, Barn 7-11 år.....	12
14.2.2 Utbildningsplan ledare/tränare, Ungdom 12-17 år.....	12
14.2.3 Utbildningsplan ledare/tränare, Juniorlag och seniorlag.....	13
14.3 Utvecklingsplan för spelare.....	13
14.3.1 Spelare i åldern 5-7 år:.....	13
14.3.2 Spelare i åldern 7-9 år:.....	13
14.3.3 Spelare i åldern 9-11 år:.....	14
14.3.4 Spelare i åldern 12-14 år:.....	14
14.3.5 Spelare i åldern 14-16 år:.....	15
14.3.6 Spelare i åldern 16-18 år:.....	15



# Kubikens IF

## 1 Föreningens Organisation

Styrelsen består av ordförande samt sex övriga ledamöter. Styrelsen utser inom sig vice ordförande, sekreterare, kassör och de övriga befattningshavare som behövs. För mer information se föreningens stadgar och hemsida.

## 2 Verksamhetsidé

Kubikens IF är en av de större fotbollsföreningarna i Västernorrland. Föreningens filosofi är att aldrig leva över sina tillgångar och att varje medlem måste dra sitt strå till stacken.

Kubikens IF vill arbeta för att kontinuerligt utvecklas som förening och organisation. Vi vill också skapa en stark ungdomssektion för att fostra egna produkter som vi senare kommer att kunna använda oss av i seniorlagen. Vi försöker också utveckla våra spelare och ledare till att bli goda medborgare genom såväl intern som extern utbildning. Kubikens IF vill skapa möjligheter för alla att spela fotboll under organiserade och ordnade former genom att:

- Bedriva idrottslig verksamhet inom fotboll.
- Föreningen är till för de aktiva.
- Föreningen erbjuder tränings- och tävlingsmöjligheter i fotboll för ungdomar och seniorer.
- Upptagningsområdet är i första hand södra Sundsvall.

Föreningen skall bidra till att fostra våra medlemmar genom att vara goda förebilder både på och utanför planen. Därför skall vår förening vara utformad så att:

- Alla som vill får vara med oavsett, kön, nationalitet, etniskt ursprung, religion eller sexuell läggning.
- Alla som deltar skall känna en kamratlig och trygg social gemenskap.
- Alla som deltar får vara med och påverka och ta ansvar för sin verksamhet.
- Allt deltagande medverkar till att våra medlemmar utvecklas såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.
- Aktivt motverka alla former av mobbing.



## 3 Målsättning föreningen

Föreningen skall:

- Aktivt verka för en drogfri idrott.
- Erbjuder nivåanpassad träning för de olika grupperna.
- Ha kompetenta och utbildade ledare.
- Satsa lika mycket på pojkar och flickor.
- Ha en väl fungerande organisation och struktur.
- Ha ett bra samarbete med det lokala näringslivet, skolan, föräldrar och övriga föreningar i Sundsvall.
- Jobba för att skapa ett ökat engagemang hos föräldrar.
- Jobbar aktivt för att rekrytera fler ledare till föreningen.
- Skapa en förenings- och laganda. Spelare och ledare skall vara stolta att representera Kubikens IF.

## 4 Målsättning representationslagen

Utifrån rådande förutsättningar skall föreningen alltid sträva efter att ha ett herrlag i så hög division som möjligt.

- Herrlaget skall vara ett etablerat division 2 lag 2012.
- Seniorlagen skall skapa möjligheter för våra juniorer att ta en plats i seniorlagen. Detta kan ske genom att föreningen har lag på olika nivåer i seniorsammanhang. Vilken nivå som passar bäst, avgörs av spelarens förutsättningar att lyckas i sin omgivning. Samtidigt ger det också möjlighet att under säsong vandra mellan olika lag utifrån att förutsättningarna förändras.
- Målsättningen är att föreningen till största delen ska vara självförsörjande på spelare.
- Att vinna alla de tävlingar/serier som lagen ställer upp och deltar i.

## 5 Målsättning barn och ungdomsverksamhet

- Utifrån föreningens förutsättningar erbjuda så många barn och ungdomar som möjligt att spela i föreningen.
- Skapa ett livslångt intresse för idrott, fotboll och motion, samt betona vikten av att vara aktiv inom många idrotter.
- För det allra yngsta lagen är vi måna om att skapa ett bestående intresse för fotboll utan hets och tvång. Lek, kamratskap och grundteknik prioriteras i dessa lag. Matchresultaten är av mindre betydelse.
- Att fostra våra spelare till ansvarskännande människor. Våra spelare skall respektera regler, lagar och normer; både på och utanför planen. De skall även respektera andra människor, både vuxna och barn.
- Skapa en stark och bred ungdomsverksamhet för att fostra egna välutbildade fotbollsspelare som vi senare kommer att kunna använda oss av i seniorlagen.
- Tidig rekrytering av spelare i de yngre åldersskullarna, genom bland annat "Fotbollsskolan".



## 6 Riktlinjer för medlemmar i Kubikens IF

Föreningen strävar efter att fostra våra spelare till att vara goda medborgare och Föreningsmedlemmar, vilket innebär att vi som är medlemmar måste följa följande riktlinjer:

- Delta i de för mig relevanta möten som föreningen kallar mig till.
- Visa god föreningskänsla och ställa upp på föreningens policy
- Ta del av information som skickas ut eller delges på hemsidan, inklusive lagsidor.
- Betala de avgifter som fastställts av föreningen i tid.
- Aldrig dricka alkohol eller uppträda berusad i föreningens kläder eller konfektion erhållen från sponsorer.
- Aldrig uppträda påverkad eller berusad i samband med tävlingar.
- Motverka mobbning i alla former.

### 6.1 Ledare

- Föreningen skall fortlöpande erbjuda utbildning till ledare och tränare.
- Föreningen skall ha ledarmöten, utbildning, klubbkvällar, etc. Detta för att skapa en stark tillhörighet med föreningen så att ledare kan ställa upp på föreningens krav och villkor.
- Ledare skall visa ödmjukhet både på och utanför plan.
- Motsvara de krav som ställs på ledare i de olika åldersklasserna.
- Ledare skall skapa disciplin, ha ordning och reda under träningar.
- Rättvis behandling av medlemmar enligt föreskrivna regler och policy.
- Öppna för kritik.
- Visa hänsyn och ställa upp för varandra.
- Kommer i tid till träningar och matcher.
- Hålla ordning på vilka spelare som betalt medlems- och träningsavgifter.
- Behandla och uppträda juste mot domare, motspelare och övriga ledare.
- Ledarna ska i alla lägen vara goda föredömen för spelarna.
- Ledare ska delta på de möten som föreningen kallar till.



## 6.2 Spelare

- Uppträda med god förenings- och lag känsla.
- Visa ett gott kamratskap och ha roligt tillsammans oavsett idrottsliga resultat.
- Har förståelse, visa hänsyn och respekt för varandra eftersom vi alla är olika och unika.
- Visa hänsyn mot medspelare, motståndare, domare, ledare och publik.
- Vilja vinna, men ändå med hänsyn, fair-play och ödmjukhet.
- Alltid göra sitt bästa på träningar och matcher.
- Kommer i tid till träningar och matcher.
- Meddelar frånvaro i tid enligt överenskommen rutin.
- Har rätt utrustning med sig till träningar och matcher.
- Träna aldrig när du är sjuk eller skadad.
- Tar ansvar för lånat material från föreningen, typ matchställ.
- För barn & ungdom är skolan viktigast, men med god planering så kan man lösa både träning och skolan.

## 6.3 Riktlinjer för förälder

Ni som föräldrar är en förutsättning för att vår förening ska fungera. En del ställer upp som ledare, tränare eller finns med i grupper runt matcharrangemang. Andra köper lotter, bakar bullar eller säljer fika. Ni är **alla** värdefulla och ni behövs. Föreningen tar totalt avstånd från dåligt uppförande från föräldrar vid sidan av planen mot domare, tränare och spelare. Föräldrarnas viktigaste roll är att positivt uppmärksamma våra spelare i med- och motgång. Föräldrarna utgör en viktig resurs för föreningen och förväntas därmed att:

- Vara medvetna om föreningens riktlinjer och målsättning.
- Hjälpa till vid sammandrag.
- Organisera och sprida ansvaret för olika uppgifter mellan flera av föräldrarna.
- Ansvara för funktionärsverksamhet vid lagens arrangemang.
- Sälja fika/bemanna kiosk i samband med lagens hemmamatcher.
- Hjälpa till i lag organisationen så att tränarna får koncentrera sig på barnen.
- Ansvara för att meddela frånvaro till tränarna.
- Betala in avgifter i tid för att försäkring och licens ska gälla.
- Se till att ditt barn har riktig och förnuftig utrustning, överdriv inte
- Delta på föräldramöten.
- Inte ställa övermänskliga krav på våra ledare och barn.
- Ge beröm till alla, inte bara till ditt eget barn.
- Hitta glädjeämnen, t.ex. den fina passningen eller kämpainsatsen
- Låta barnen idrotta på sina egna villkor och att de framförallt har roligt.



## 7 Avtal och sponsorer

Kubikenborgs IF har föreningsgemensamma avtal med ett antal samarbetspartners. För aktuell information om samtliga gällande avtal hänvisas till styrelsen samt till föreningens hemsida. **OBS: För att vi inte skall gå miste om dessa avtal och därmed förlora nödvändiga intäkter är det oerhört viktigt att vi beaktar innehållet i avtalen. Det åligger varje ledare att bevaka att så sker.** Föreningen tillåter inte att lagen tecknar egna sponsoravtal utan att först ha förankrat det hos styrelsen. Det är viktigt att den sponsor som tillfrågas inte är en konkurrent eller liknande till redan befintliga förenings sponsorer.

### 7.1 Leverantörsavtal

#### 7.1.1 Team Sportia

Kubikenborgs IF har ett inköpsavtal vad gäller fotboll- och sportutrustning. Vi rekommenderar våra medlemmar att under avtalstiden handla samtliga sportartiklar på Sport & Funktion. Vi förbinder oss att styra alla våra inköp till Team Sportia samt till märket **XXX** när det gäller fotboll utrustning, i gengäld så får föreningen vissa förmåner/kompensation. Team Sportia deltar även vid klubbkvällar hos oss, då vi ges möjligheter till extra förmånliga erbjudanden. Mer information om avtalets innehåll fås från styrelsen.

### 7.2 Sponsorer

Det är väldigt viktigt att styrelsen kontaktas innan sponsorer tas in, så att inga konflikter uppstår mellan olika sponsorer. Om man som medlem eller förälder har kontakt med eller tips om sponsorer, ta då kontakt med styrelsen eller sponsoransvarig. Vi skiljer på förenings sponsor och lag sponsor. Det är OK för lagen att ha egna sponsorer om dessa inte skapar en konflikt med en förenings sponsor, t.ex. är en konkurrent! Overaller och matchställ måste dock följa föreningens direktiv vad gäller förenings logga och färger.





## 8 Reglering spelare/ledare

### 8.1 "Lån" av spelare mellan lagen

Föreningens policy är generellt att spelare i ungdomslagen spelar med den åldersgrupp han/hon tillhör. Om äldre lag vill använda sig av yngre spelare, skall alltid ledaren i berört lag tillfrågas innan kontakt tas med spelare/förälder.

### 8.2 Övergångar från Kubikens IF

Spelare som vill lämna Kubikens IF och gå till annan förening skall ta kontakt med sin lagledning innan beslut om övergång fattas. Spelaren fyller i övergångsblankett som tillhandahålls av den nya föreningen. Övergången skrivs under av ordförande eller av styrelsen utsedd person. Innan övergången godkänns skall ev. skulder vara reglerade. I förekommande fall skrivs särskilt avtal med den nya föreningen.

### 8.3 Övergångar till Kubikens IF

Alla kontakter avseende övergångar sköts av styrelsen utsedd person. Officiella kontakter får inte tas med spelare i andra föreningar under pågående säsong. Vidare skall alltid styrelsen informera aktuell förening innan direkta kontakter tas med enskilda spelare.

### 8.4 Spelare- och ledarekontrakt

Samtliga spelare och ledare i senior- och juniorlag skall skriva på SvFF:s standardavtal. Spelare i seniorlag skall även skriva på tilläggsavtal som reglerar spelarens rättigheter och skyldigheter gentemot Kubikens IF. Samtliga avtal skall vara påskrivna innan säsongens första träningsmatch för att spelaren/ledaren skall få representera Kubikens IF.

### 8.5 Sanktioner mot spelare/ledare som inte fullgör sina skyldigheter

För att kunna träna och spela seriespel med Kubikens IF måste spelaren fullgöra sina skyldigheter, d v s betala de avgifter som krävs och sköta de arbetsuppgifter han/hon blir ålagd. För spelare/ledare som inte fullgör sina skyldigheter gäller generellt avstängning från träning och spel intill antingen skulder är betalda eller överenskommelse nåtts avseende avbetalning eller arbeten. Det är dock viktigt att spelare i ungdomslag behandlas med förståelse för aktuell familjesituation.



## 9 Matchställ

Alla lag som representerar Kubikenborgs IF ska vara klädda i matchställ vars utseende är fastställda av föreningen. För närvarande gäller svart/gul tröja / svarta shorts / svarta/gula strumpor. Alternativt ställ är vit tröja / vita eller svarta shorts / vita eller svarta strumpor. Målvakt ska ha klart avvikande tröjfärg. **Alla inköp av matchställ måste godkännas av styrelsen innan beställning får göras, detta då inköps-avtal måste följas. Detta gäller även om laget har skaffat egen sponsor/finansiering till matchställ.**

## 10 Bidrag vid deltagande i förbundsspel

### 10.1 Deltagande i slutspel

Lag som kvalificerar sig till finalspel i tävlingar arrangerade av SvFF, t.ex. JSM eller USM, kan hos styrelsen, ansöka om bidrag till resekostnader.

### 10.2 Deltagande i distriktslag

Föreningen står för deltagaravgifter i samband med träning och tävling för de spelare som kvalificerat sig för deltagande i Distriktslag för Medelpad. Föreningen kan även ge bidrag till ev. avgifter vid distriktslagsuttagningar etc

## 11 Avgifter

Avgifterna betalas till ledare i respektive lag som sedan redovisar lagvis till kassören.

### 11.1 Medlemsavgifter

Medlemsavgiften är 200:- och ska vara betald och redovisad av laget till kassör innan seriespel börjar eller senast den 31/3. Spelarlicenser kommer inte att registreras om inte medlemsavgiften är betald. Medlemsavgift skall betalas av samtliga aktiva, spelare och ledare. Gäller även deltagare i fotbollsskolan, dock ges här möjlighet till ”prova på” ett antal gånger innan avgift tas ut. Medlemsavgiften går till föreningen.

### 11.2 Träningsavgift barn / ungdomar

Träningsavgiften gäller barn och ungdomar som tränar och spelar. Träningsavgifter ska vara betald senast den 30/4 eller före den första bindande matchen (när laguppställning rapporteras).

Åldersgrupp	Trän.avg
P16/17	1200
P15	1100
P13-14	1000
P11-12	900
P9-10	800
Fotbollsskolan	200



## 11.3 Subventioner träningsavgift

För 4 ledare per lag gäller halv träningsavgift, vilket betyder att om man både är ledare och säljer bingolotter betalas ingen träningsavgift.

För spelare som börjar efter sommaren gäller medlemsavgift och halv träningsavgift.

## 11.1 Supportermedlem

Kubikens IF ser gärna att föräldrar och andra intresserade stödjer föreningen genom att lösa medlemskap i föreningen. Supportermedlemskap kostar XXX:- per medlem.

Supportermedlemskap betalas in på föreningens bankgiro. Ange texten "supportermedlem" samt ditt namn, personnummer och telefonnummer på inbetalningen.

## 12 Drogpolicy

Kubikens IF efterlever riktlinjerna i Riksidrottsförbundets policy "Alkohol och tobak inom idrotten" (policyn finns på [www.rf.se](http://www.rf.se) under rubriken "Dokumentbank"). Kubikens IF vill kännetecknas av att vara en förening som arbetar mot bruket av droger. Vi vill särskilt trycka på att inga alkoholdrycker får förekomma bland ledare och aktiva i samband med idrottsverksamhet, t.ex. under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa. Ingen alkohol får heller förtäras dagen före match. Om ledare upptäcker bruk av droger tas kontakt med målsman.

## 13 Trafiksäkerhetspolicy

Fotboll är förenat med resor och transporter till och från träningar, matcher och cuper. Föreningen vill värna om sina medlemmar och har därför utarbetat denna trafikpolicy för våra ledare och aktiva. Med detta dokument vill vi reglera vårt resande och öka medvetenheten hos våra medlemmar om de faror och risker som finns i samband med resande. Vid transporter i samband med aktiviteter arrangerade av Kubikens IF gäller därför:

- Att alla resor genomförs på ett trafiksäkert sätt och att fordonet är skattat, försäkrat och godkänt av Svensk Bilprovning.
- Att fordonet har godkända däck, såväl sommar som vinter.
- Att följa gällande hastighetsbestämmelser och övriga gällande trafikregler.
- Att hastigheten anpassas till väglaget och föraren skall vara van vid fordonet.
- Att resan planeras så att tid till stopp och vila kan utföras utan stress.
- Att vi tillämpar nolltolerans när det gäller alkohol och droger.
- Att föraren och alla passagerare skall använda trepunktsbälte.
- Att undvika att tala i mobiltelefon. Använda handsfree när det förekommer.
- Att vi samåker i största möjliga mån.
- Att vi endast hyr bussar där säkerhetsbälten finns.
- Att vi använder cykelhjälm, när lagen kräver det och helst även av övriga.
- Att vi använder reflexer till och från träning.
- Att vi använder reflexvästar vid träning kvällstid utomhus där trafik förekommer.



## 14 Utvecklingsplan Kubikens IF

### 14.1 Utvecklingsplan för lag

Föreningen har inte för avsikt att starta "ålderhomogena" träningsgrupper innan 7-årsåldern. Innan dess har vi för de som är mellan 5 till 7 år vår "Fotbollsskola". I fotbollsskolan finns inget krav på närvaro och vi blandar fotbollen med mycket lek. Från 7 år (eller skolår 1) så är målsättningen att bilda en träningsgrupp per ålderskull. I de fall det finns för få barn så kan två ålderskullar slås ihop. En träningsgrupp bör inte vara mindre än 12 spelare eller överstiga 30 spelare. Varje lag bör ha en organisation med följande funktioner:

- Lagledare (ansvarar för administrationen runt laget och samarbetet med föreningen).
- Huvudtränare (ansvarar för utveckling av laget)
- Tränare (genomför tillsammans med huvudtränaren träningar)
- Materialansvarig (ansvarar för lagets utrustning och inköp)
- Lag kassör (ansvarar för medlems & träningsavgifter, handkassa och redovisning till föreningen).
- Föräldragrupsansvarig (ansvarar för att få till arrangemang vid t.ex. sammandrag).
- Ansvarig Hemsida, (alla lag skall ha en egen hemsida för informations spridning)

En person kan ha en eller flera av dessa roller. I samband med att föreningen startar en ny åldersklass ska även ledare rekryteras från/av föräldrarna. Ledarna får sedan hjälp av föreningen att genomgå nödvändiga ledarutbildningar. Laget ansvarar för ledarförsörjning upp till 15 års ålder.

### 14.2 Utvecklingsplan tränare och ledare

Vi strävar efter att erbjuda en nivå anpassad träning till våra spelare. För att kunna erbjuda detta så måste vi också utbilda våra ledare och tränare. Föreningen uppmuntrar sina ledare att delta i utbildningar och ger också ekonomisk ersättning till kurser. Föreningen har för avsikt att hålla sig på följande utbildningsnivåer för ledare i de olika lagen/åldersklasserna.

#### 14.2.1 Utbildningsplan ledare/tränare, Barn 7-11 år

- Ett uttalat intresse för fotboll.
- Barn och ungdomsledarutbildning, BUL1
- Föreningens interna kurs för ledare.
- Delta i föreningsinterna ledarträffar med syfte att utbyta övningar och idéer.

#### 14.2.2 Utbildningsplan ledare/tränare, Ungdom 12-17 år

- Ett uttalat intresse för fotboll.
- Barn och ungdomsledarutbildning, BUL1
- Barn och ungdomsledarutbildning, BUL2
- Föreningens interna kurs för ledare.
- Delta i föreningsinterna ledarträffar med syfte att utbyta övningar och idéer.



## 14.2.3 Utbildningsplan ledare/tränare, Juniorlag och seniorlag

- Ett uttalat intresse för fotboll.
- Bör ha minst Tränarkurs block I (juniorlag)
- För seniorlag även Tränarkurs block II.
- Föreningens interna kurs för ledare.
- Delta i föreningsinterna ledarträffar med syfte att utbyta övningar och idéer.

## 14.3 Utvecklingsplan för spelare

Utbildning/träning av spelare pågår kontinuerligt där inriktningen är både spelteknik, kondition, laganda, kamratskap och ledarskap. Vi vill i denna beskrivning ge de grundläggande förutsättningarna och en plattform för ledarna för de olika lagen att stå på när de utbildar/tränar sina spelare. Mångsidighet uppmuntras och därför också deltagande i andra idrotter, främst i unga år.

### 14.3.1 Spelare i åldern 5-7 år:

- Bedrivs i formen fotbollsskolan.
- Här leker vi mycket och lär känna varandra.
- Drivs i form av ”öppet hus”, utan närvarotvång.
- Vi vill skapa en nyfikenhet på fotboll.
- Skapar förståelse för lagidrott och att vi alla tillhör samma lag/förening.
- Spela mycket i smålagsspel med och utan målvakter.

### 14.3.2 Spelare i åldern 7-9 år:

Träning:

- Grundläggande teknikträning
- Löpning med boll åt olika håll, grundläggande passningsspel.
- Gärna smålagsspel för att få alla aktiva i spelet.
- Lära sig grundläggande regler
- Skapa förståelse för de olika positionernas roller på planen
- Skapa laganda och kamratskap.
- Hygienfaktorn – duscha efter träningen.
- Hellre lek än tävling.
- Träning 1-2 gånger i veckan.

Matcher:

- Om det finns seriespel bör man delta, annars träningsmatcher mot andra föreningar.
- Alla spelar lika mycket, dock kan träningsnärvaron vara en faktor för när man blir uttagen till match.
- Prova olika positioner
- Ingen form av toppning tillåten.
- Ingen poängräkning eller tabeller (i enlighet med Svenska Fotbollförbundet).



## 14.3.3 Spelare i åldern 9-11 år:

Träning:

- Grundläggande teknikträning i grupp
- Skottövningar med de olika sättens skott
- Passningsspel i rörelse.
- Utnyttja hela laget på planen.
- Spela efter domartecken.
- Viss speltaktik, vid t.ex. frispark, hörna utkast målvakt, etc.
- Förstå de olika positionernas roller på planen och spela efter dem.
- Skapa laganda och kamratskap.
- Hygienfaktorn – duscha efter träningen.
- Träning 1-2 gånger i veckan

Matcher:

- Delta i seriespel och lokala cuper.
- Alla spelar lika mycket, dock kan träningsnärvaron påverka att man blir uttagen till match.
- Prova olika positioner
- Ingen form av toppning tillåten.
- Ingen poängräkning eller tabeller (i enlighet med Svenska Fotbollförbundet).

## 14.3.4 Spelare i åldern 12-14 år:

Träning:

- Teknikträning med tempoväxlingar
- Skottövningar med de olika sättens skott
- Passningsspel i rörelse.
- Speldjup och bredd.
- Spelförståelse.
- Närkampsspel.
- Grunder i försvars- och anfallsspel.
- Grunder i fasta situationer.
- Målvaktsträning
- Träning minst 2 gånger i veckan.
- Stretching
- Konditionsträning som tillval.

Matcher:

- Delta i seriespel och lokala & nationella cuper. DM
- Alla spelar lika många seriematcher, dock kan träningsnärvaron vara en faktor för när man blir uttagen till match.
- Coachning och ”bästa för dagen” får användas i avgörande matcher inom cuper och DM.
- Första steget mot fasta spelpositioner.
- Poängligor och tabeller (i enlighet med Svenska Fotbollförbundet) får finnas.



## 14.3.5 Spelare i åldern 14-16 år:

Träning:

- Teknikträning med tempoväxlingar
- Skottövningar med de olika sättens skott, precision och styrka
- Passningsspel i rörelse med tempo.
- Speldjup och bredd, "lagmaskin"
- Spelförståelse.
- Närkampsspel.
- Anpassat försvars- och anfallsspel.
- Taktik i fasta situationer.
- Konditionsträning en viktig del.
- Styrketräning med den egna kroppen introduceras som en del i träningen.
- Stretching
- Träning 2-3 gånger i veckan.

Matcher:

- Delta i seriespel och lokala & nationella cuper. DM
- Alla spelar matcher men tränare har möjlighet att anpassa uttagning av laget efter träningsnärvaro, motståndet och spelarens form.
- Coachning och "bästa för dagen" får användas under match.

## 14.3.6 Spelare i åldern 16-18 år:

Träning:

- Teknikträning högre tempo och svårighet.
- Spelförståelse för olika spelsituationer.
- Närkampsspel, fysiskt spel.
- Anpassat försvars- och anfallsspel.
- Taktik en viktig del.
- Konditionsträning en naturlig del i träning.
- Styrketräning med den egna kroppen en del i träningen.
- Stretching
- Träning 2-3 gånger i veckan plus eventuellt fys. pass.
- Delta i träning med seniorlagen.

Matcher:

- Delta i seriespel och lokala & nationella cuper. DM
- De bästa bör få möjlighet att spela med seniorlaget, alt juniorlag.
- Alla spelar matcher men tränare har möjlighet att anpassa uttagning av laget efter träningsnärvaro, motståndet och spelarens form.
- Coachning och "bästa för dagen" får användas under match.