

# Lathund för tränare i fotboll inom Rönnskär Railcare IF



Gäller för 2023

Här har vi samlat de viktigaste sakerna att tänka på i din roll under året. Liknande dokument finns för andra roller och sporter på laget.se

## Inför säsongen (februari-mars)

- Förbered den nya säsongen tillsammans med lagledare
- Förbered dig inför säsongens träningar och matcher
  - Läs igenom spelarutbildningsplanen för den nivå som gäller ditt lag (denna finns på föreningens laget.se-sida) så att du är väl förberedd inför träningarna.
  - Har du gått "Tränarutbildning B" eller "UEFA C" så finns det material och träningsupplägg att hämta på fotbollsförbundets sida, inloggningsuppgifter står i pärmen på boken.
  - Om ni går över i ny spelform (t.ex. från 5v5 till 7v7) under säsongen, prata gärna med tränarna i ett äldre lag i föreningen för att få tips och idéer angående spelsystem och spelupplägg.
- Vid behov kvittera ut en R-nyckel på kansliet. Nyckeln går till bollkuren och fikakuren på Örjans IP.

## Löpande under säsongen, förberedelser inför träningar och matcher

- Förberedelser inför träningar och matcher
  - Kom väl förberedd till träningar och matcher. Läs igenom spelarutbildningsplanen för att hitta lämpliga övningar. Fråga gärna andra tränare om tips och råd.
- Kom överens om tider för hemmamatcher i samråd med lagledaren
- Rapportera närvaro
  - Lagledaren är huvudansvarig för att närvarorapporteringen är korrekt, dock kan du som tränare enkelt sköta den löpande rapporteringen vid varje tillfälle genom appen laget.se (be lagledaren göra dig till administratör på er laget-sida om du inte redan är det).

## Före/under/efter matcher

- Om lagledaren ej är på plats, betala domare och rapportera in resultat

- **Betala domare** med pengar ur lagkassan, enklast via Swish om det är möjligt. Domarkvitton finns i en pärm i bollkuren.
- **Se till att matchrapporten fylls i** (kan göras tillsammans med tränaren). Man kan förskriva matchrapporter i datorn och skriva ut till varje match. Hemmalaget ansvarar för att matchrapporterna är ifyllda. Tomma matchrapporter kan laddas ner på Västerbottens Fotbollsförbunds webbplats, eller hämtas i en pärm i bollkuren.
- **Rapportera in resultatet** av hemmamatcherna i Fogis så fort som möjligt efter avslutad match.

## Spelarutbildningsplan fotboll

Vi följer Svenska Fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan. På laget.se finns dokument för just din årskull där du kan hitta färdiga övningar och träningsupplägg.

### Riktlinjer för träningar och matcher

Ålder	7-9	10-11	12	13	14-15
Ungefärlig träningsmängd (timmar per vecka exkl. match)	Fotboll 2 timmar/vecka		Fotboll 2 tim/v, Fysträning 1 tim/v	Fotboll 3 tim/v, Fysträning 1 tim/v	
Fokus på positioner	NEJ – rulla på alla positioner, även målvakt	NEJ	NEJ – viss styrning kan börja ske	Delvis	JA
Alla spelar lika många matcher under en säsong	JA		NEJ – tränare tar ut lag för varje match utifrån träningsnärvaro, ej prestation.		
Fokus på resultat	NEJ				Delvis – men prestation ska värderas högst
Individanpassad träning	JA – med individanpassning menas att man ger utmaningar baserat på spelarens aktuella färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå				
Toppning av laget under match	NEJ				

## Utbildningskrav ledare

Rönnskär Railcare IF strävar efter att ha bra och välutbildade ledare i våra barn- och ungdomslag. Minst en tränare i varje lag, men gärna alla, ska vara utbildade enligt Svenska Fotbollförbundets rekommendationer.

Ålder	7-9	10-11	12	13	14-15
Utbildningsnivå	SvFF D (f.d tränarutbildning C)	UEFA C (uppgraderad version av f.d Tränarutbildning B)			

Efter detta rekommenderas UEFA Youth B för tränare i ungdomslag som spelar 11v11, och/eller UEFA B för tränare i distrikts- och förbundsserier.

Har ni andra funderingar eller frågor? Kontakta [ungdoms@ronnskarrailcare.se](mailto:ungdoms@ronnskarrailcare.se)