



***Rynninge IK
-1932-***

DEN BLÅVITA TRÅDEN

Rynninge IK
Ringstorpsvägen 20
703 69 ÖREBRO
Tel: 070-321 00 06
kansli@rynnungeik.se
www.laget.se/RYNNINGEIK
Org.nr 875001-2307



2023-10-01

Innehåll

Inledning.....	3
Rynninge IK´s värdegrund	3
Trygghet för alla.....	3
Rynninge IK´s vision	4
Den Blåvita tråden.....	4
Verksamhetens mål	4
Rynninge IK´s riktlinjer	4
Spelarutbildningsplan.....	5
3 mot 3: Individuellt spel (6-7 år)	5
Verksamhetsplan för 3 mot 3: Individuellt spel	6
5 mot 5: Spel med närmaste spelare (8-9 år).....	7
Verksamhetsplan för 5 mot 5: Spel med närmaste spelare	8
7 mot 7: Kollektivt spel med få spelare (10-12 år)	9
Verksamhetsplan för 7 mot 7: Kollektivt spel med få spelare	10
9 mot 9: Kollektivt spel med flera spelare (13-14 år)	11
Verksamhetsplan för 9 mot 9: Kollektivt spel med flera spelare	12
11 mot 11: Kollektivt spel med hela laget (15-19 år)	13
Verksamhetsplan för 11 mot 11: Kollektivt spel med hela laget	14
Uppflyttning	15
Målbild	15
Spelardirektiv	16
Ledardirektiv	16
Föräldrar/vårdnadshavares direktiv	17
Slutord	18



Inledning

Rynninge IK är en ideell förening på norr i Örebro som bildades 1932. Det är en förening som erbjuder flickor och pojkar i alla åldrar en fantastisk möjlighet att mötas, utvecklas tillsammans och få vänner för livet. Med en anrik historia och tillgång till unika anläggningar för både tränings- och matchspel har Rynninge IK alla möjligheter att vara det självklara valet för barn, ungdomar och seniorer som vill spela fotboll på norr i Örebro. Med en värdegrund som utgår från gemenskap, glädje och engagemang ska Rynninge IK vara en förening som är hållbar över tid där spelare kan utvecklas hela vägen från fotbollens olika spelformer till att konkurrera om en plats i våra seniorlag, "Ett sätt att umgås" helt enkelt.

Rynninge IK kan med stolthet säga att vi är en jämställd förening där flickor, pojkar, kvinnor och män har samma möjlighet att spela fotboll. Rynninge IK är också en förening för framtiden och ledare har alltid varit föreningens ryggrad. Utan deras fantastiska insatser hade Rynninge IK inte varit där den är idag.

Vi tror på att en idrottsförening åldras genom ständig förnyring och utveckling av nya generationer. Tillsammans kan vi fortsätta sprida glädje, gemenskap och engagemang!

Rynninge IK's värdegrund

I Rynninge IK skapar vi tillsammans glädje genom en lekfullhet i vår verksamhet, där vi har en positiv atmosfär genom att lyssna på och stötta varandra.

Vi ska samarbeta för att skapa en trygg och inkluderande gemenskap där föreningen välkomnar spelare att delta, bidra och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

Genom att visa lyhördhet samt respekt för varandras åsikter och lika värde vill vi inspirera till aktivt deltagande och engagemang.

Föreningens kärnvärden är Glädje, Gemenskap och Engagemang. Värdena är grunden till hur vi bemöter varandra både inom och utanför idrotten samt hur vi utvecklas som människa och förening.

Trygghet för alla

Rynninge IK står för allas lika värde, fair play, samt nolltolerans mot alla former av droger, våld, rasism och sexuella trakasserier. Fotbollen skall vara tillgänglig för alla oavsett kön, ålder, nationalitet, etnicitet, religion, kultur, könsidentitet, sexuell läggning, funktionsnedsättning eller fysisk- och psykisk förmåga. En medlem i Rynninge IK tar aktivt avstånd mot våld, mobbning, rasism, droger och dopning. Som förening vill vi också tro på att människor kan förändras.



Rynninge IK's vision

Vi tror på att en väl fungerande föreningen är förberedd, utvärderar, följer upp och kan förändra om brister upptäcks. Vi vill vara en attraktiv fotbollsförening för alla, oavsett ambitionsnivå. Vi vill kunna öppna dörren för alla barn och ungdomar att delta.

Den Blåvita tråden

Rynninge IK har skapat den "Blåvita tråden" för att beskriva hur föreningen arbetar med den långsiktig målsättning för den sociala och idrottsmässiga delen av verksamheten där målsättningen är:

- Att ledare alltid ska ha barns bästa i fokus och vara förenlig med Barnkonventionen.
- Rätt syn på träning och tävling.
- Inkluderande för alla.
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott.

Verksamhetens mål

- Föreningen skall skapa en livslång relation till de aktiva, en relation som bygger på våra värdeord i värdegrunden.
- Föreningen skall bedriva kvalitativ barn- och ungdomsverksamheten för att fostra egna spelare genom barn- och ungdomsfotbollen till våra seniorlag och vidare.
- Att fostra barn- och ungdomar till ansvarstagande människor som visar respekt för regler och normer både inom fotbollen och i samhället i övrigt
- Att ledare skall ha genomgått utbildning baserat på ansvar och verksamhet för den nivå de arbetar i.
- Att ha en fungerande fotbollsskola varje år.
- Att kontinuerligt arbeta med vår värdegrund.
- Att bidra till lokala fritidsaktiviteter som sker utanför ordinarie verksamhet.

Rynninge IK's riktlinjer

Riktlinjerna för föreningens fotbollsverksamhet omfattar barn- och ungdomsverksamhetens långsiktiga mål med långsiktigt resultat.

Verksamheten fokuserar på prestationer och utveckling där utgångspunkten ligger i spelarens intresse och behov. För att lyckas i denna ansats krävs ett stort engagemang från alla ledare, spelare och vårdnadshavare.

- Fotboll är en inkluderande idrott där vi välkomnar spelare.
- I barn- och ungdomsfotbollen varierar grupsammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.



- Fotboll bedrivs i trygga miljöer fri från tobak, alkohol, droger och dopning.
- Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.
- Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet.
- Den långsiktiga utvecklingen är överordnat det kortsiktiga resultatet.
- Föräldrar stöttar spelarna men överlåter coachningen till ledare.
- Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.
- Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.
- Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar.
- Fotbollen regler efterlevs och domarens beslut respekteras.
- Vi vill varandras framgång.

Spelarutbildningsplan

Rynninge IK's spelarutbildningsplan består av fyra nivåer, från 6 till 19 år, och följer de nationella spelformerna 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11.

Utbildningsplanen ligger till grund för föreningens verksamhet och ska vara väl känd av alla medlemmar.

Spelarutbildningsplanen är skapad med spelet som utgångspunkt. Det innebär att de rekommendationer som presenteras bygger på hur spelet ser ut i respektive spelform och åldersgrupp. Spelarutbildningsplanen ger en beskrivning av gemensamma utgångspunkter för alla spelformer. Spelarutbildningsplanen beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet.

Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnrättsperspektiv. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också stor hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar.

Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som idrotten vill (riksidrottsförbundets idéprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

3 mot 3: Individuellt spel (6-7 år)

Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner. Tränaren är viktig för att motivera och skapa en god utvecklingsmiljö för alla spelare. Träningarna utgår från barnens intressen och behov.



Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga-fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spelet.

Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

Verksamhetsplan för 3 mot 3: Individuellt spel

3 mot 3 Individuellt spel (6-7 år)	
Säsong	Uteträning maj – oktober. Inneträning/uteträning november – april.
Uppehåll	Juli samt del av december och januari.
Träningsinriktning	Stationsträning som följer ett tema med mycket spel. Korta samlingar och kort tid mellan övningar (undvik led/köer). Fotbollsglädje!
Antal spelare per träningsgrupp	En stor träningsgrupp som tränar gemensamt. Strävan är max 30st men med vissa undantag.
Lagets organisation	1 ledare per 8 spelare och 1 lagledare samt 1 kassör.
Bollstorlek	3.
Antal träningstillfällen per vecka	1-2.
Träningstid per pass	60min-75min.
Utbildningsnivå ledare	SvFF D.
Föräldraengagemang	Stöd och arbete med aktiviteter utanför träning. Föräldragruppen utvecklas.
Årlig verksamhetsplan och budget	Ja, inlämnas till kansliet under februari.

Matchinriktning	Interna träningsmatcher. Lika speltid för alla. 3 mot 3 ca.1-3 avbytare med byten i paus. 5 mot 5 ca.4 avbytare med rullande byten.
Tillåten nivåanpassning	Nej.
Rotationsträning	Nej.
Seriespel	3 mot 3 poolspel. Träningsmatcher 3 mot 3 och 5 mot 5.
Cuper	Lokala sammandrag.
Spelarsamtal	Nej.
Föräldramöten	2 gånger per år, vid varje säsongstart.
Belastningsregister ledare	Lämnas till kansliet i original vart annat år.
Försäkring	Alla som är betalande medlemmar är försäkrade genom Riksidrottsförbundet och Folksam.

5 mot 5: Spel med närmaste spelare (8-9 år)

Målet med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner. Tränaren är viktig för att motivera och skapa en god utvecklingsmiljö för alla spelare. Träningarna utgår från barnens intressen och behov.



I åtta- och nio årsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker farliga ytor framför målet.

Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålmod i arbetet, pratar om hur spelarna ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga-fot-koordinationen kan ha förbättrats hos de barn som har mer erfarenhet av att spela fotboll. Åtta- och nio årsåldern är en ålder då många barn börjar spela, och ofta går det fort för nya spelare att utvecklas. Matcher kan genomföras både med och utan sarg.

Spel utan sarg ställer högre krav på spelarnas koordination, bollbehandling och förmåga att se planens begränsningar vilket kan vara utvecklande för spelare med viss erfarenhet av att spela fotboll. Att spela med sarg eller nät innebär att bollen lättare hålls i spelet och att aktiviteten blir större.

Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.

Verksamhetsplan för 5 mot 5: Spel med närmaste spelare

5 mot 5 (8-9 år) Spel med närmaste spelare	
Säsong	Uteträning maj – oktober. Inneträning/uteträning november – april.
Uppehåll	Juli samt del av december och januari.
Träningsinriktning	Stationsträning som följer ett tema med mycket spel. Korta samlingar och kort tid mellan övningar. Fotbollsglädje och lära för att träna.
Antal spelare per träningsgrupp	En stor träningsgrupp som tränar gemensamt. Strävan är max 30st men med vissa undantag.
Lagets organisation	1 ledare per 8 spelare och 1 lagledare samt 1 kassör.
Bollstorlek	3.
Antal träningstillfällen per vecka	2.
Träningstid per pass	60min-75min.
Utbildningsnivå ledare	SvFF D.
Föräldraengagemang	Stöd och arbete med aktiviteter utanför träning. Försäljningsansvariga utses.
Årlig verksamhetsplan och budget	Ja, inlämnas till kansliet under november.
Matchinriktning	Interna och regionala träningsmatcher (poolspel). Lika speltid för alla som är kallade till match. Ca.4 avbytare med rullande byten.
Tillåten nivåanpassning	Under vissa delar av träning.
Rotationsträning	Nej.
Seriespel	5 mot 5 poolspel. Lika speltid för alla som är kallade till match. 5 mot 5 ca.4 avbytare med rullande byten.
Cuper	Cuper i regionen.

Spelarsamtal	Nej.
Föräldramöten	2 gånger per år, vid varje säsongstart.
Belastningsregister ledare	Lämnas till kansliet i original vart annat år.
Försäkring	Alla som är betalande medlemmar är försäkrade genom Riksidrottsförbundet och Folksam.

7 mot 7: Kollektivt spel med få spelare (10-12 år)

Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar.



I åldern 10–12 år ökar barnets förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga.

I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse. Därför har SvFF valt att introducera alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen.

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

Verksamhetsplan för 7 mot 7: Kollektivt spel med få spelare

7 mot 7 (10-12 år) Kollektivt spel med få spelare	
Säsong	Året runt. Inneträning/uteträning november – april.
Uppehåll	Juli samt del av december och januari med undantag för cuper.
Träningsinriktning	Följ ett tema och spela mycket. Matchlika övningar med många fotbollsaktioner. Undvik led och köer. Lära för att träna.
Antal spelare per träningsgrupp	En stor träningsgrupp som tränar gemensamt. Strävan är max 30st men med vissa undantag.
Lagets organisation	1 ledare per 10 spelare och 1 lagledare samt 1 kassör.
Bollstorlek	4.
Antal träningstillfällen per vecka	2-3.
Träningstid per pass	75min-90min.
Utbildningsnivå ledare	UEFA C.
Föräldraengagemang	Stöd och arbete med aktiviteter utanför träning och försäljning.
Årlig verksamhetsplan och budget	Ja, inlämnas till kansliet under november.
Matchinriktning	Lika speltid för alla som är kallade till match utifrån förmåga. Låt spelare turas om att starta matcher.
Tillåten nivåanpassning	Under vissa delar av träning samt enligt serieindelning med nivåer.
Rotationsträning	Utifrån individens och gruppens bästa.
Seriespel	7 mot 7.
Cuper	Ja, möjlighet till för- och eftersäsong samt sommarcup. Kan börja med övernattningscup.
Spelarsamtal	Ja, en gång per säsong.
Föräldramöten	2 gånger per år, vid varje säsongstart.
Belastningsregister ledare	Lämnas till kansliet i original vart annat år.
Försäkring	Alla som är betalande medlemmar är försäkrade genom Riksidrottsförbundet och Folksam.



9 mot 9: Kollektivt spel med flera spelare (13-14 år)

Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.



I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske på större enheter där exempelvis lagdelar genomförs tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Tretton- och fjorton årsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när det gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

Spelarnas alltmer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

Verksamhetsplan för 9 mot 9: Kollektivt spel med flera spelare

9 mot 9 (13-14 år) Kollektivt spel med flera spelare	
Säsong	Året runt. Inneträning/uteträning november – april.
Uppehåll	Juli samt del av december och januari med undantag för cuper.
Träningsinriktning	Träna matchlikt, främst med spelövningar och spel. Följ samma tema genom hela träningen. Träna för att lära.
Antal spelare per träningsgrupp	En stor träningsgrupp som tränar gemensamt. Strävan är max 30st men med vissa undantag.
Lagets organisation	1 ledare per 10 spelare och 1 lagledare samt 1 kassör.
Bollstorlek	4.
Antal träningstillfällen per vecka	3, gärna med samling i omklädningsrum.
Träningstid per pass	75min-90min.
Utbildningsnivå ledare	UEFA C.
Föräldraengagemang	Stöd och arbete med aktiviteter utanför träning och försäljning.
Årlig verksamhetsplan och budget	Ja, inlämnas till kansliet under november.
Matchinriktning	Alla spelare som tränar erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka vilken nivå de spelar. Alla spelare som är uttagna spelar minst halva matchtiden.
Tillåten nivåanpassning	Under vissa delar av träning samt enligt serieindelning med nivåer.
Rotationsträning	Utifrån individens och gruppens bästa.
Seriespel	9 mot 9.
Cuper	Ja, möjlighet till för- och eftersäsong samt sommarcup.
Spelarsamtal	Ja, en gång per säsong.
Föräldramöten	2 gånger per år, vid varje säongsstart.
Belastningsregister ledare	Lämnas till kansliet i original vart annat år.
Försäkring	Alla som är betalande medlemmar är försäkrade genom Riksidrottsförbundet och Folksam.

11 mot 11: Kollektivt spel med hela laget (15-19 år)

I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.



I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagets spelsystem syns allt tydligare.

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysisk mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Spelarna kan påverkas mycket av gruppsyck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen.

I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, partner och andra fritidsaktiviteter. Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.

Verksamhetsplan för 11 mot 11: Kollektivt spel med hela laget

11 mot 11: Kollektivt spel med hela laget (15-19 år)	
Säsong	Året runt. Inneträning/uteträning november – april.
Uppehåll	Juli samt del av december och januari med undantag för cuper.
Träningsinriktning	Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar. Träna matchlikt och positionanpassat. Fokusera på att spelarna genomför fotbollsaktioner i hög fart och kraft med vila emellan.
Antal spelare per träningsgrupp	En stor träningsgrupp som tränar gemensamt. Strävan är max 30st men med vissa undantag.
Lagets organisation	1 huvudtränare, 1 ledare per 15 spelare och 1 lagledare samt 1 kassör.
Bollstorlek	5.
Antal träningstillfällen per vecka	3-4, gärna med samling i omklädningsrum.
Tid per träningspass	75min-90 min.
Utbildningsnivå ledare	SvFF C.
Föräldraengagemang	Stöd och arbete med aktiviteter utanför träning och försäljning.
Årlig verksamhetsplan och budget	Ja, inlämnas till kansliet under november.
Matchinriktning	Alla spelare som tränar erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka vilken nivå de spelar.
Tillåten nivåanpassning	Ja.
Rotationsträning	Ja.
Seriespel	11 mot 11.
Cuper	Ja, möjlighet till för- och eftersäsong samt sommarcup.
Spelarsamtal	Ja, en gång per säsong.
Föräldramöten	2 gånger per år, vid varje säsongstart.
Belastningsregister alla ledare	Lämnas till kansliet i original vart annat år.
Försäkring Riksidrottsförbundet och Folksam	Alla som är betalande medlemmar är försäkrade genom Riksidrottsförbundet och Folksam.



Uppflyttning

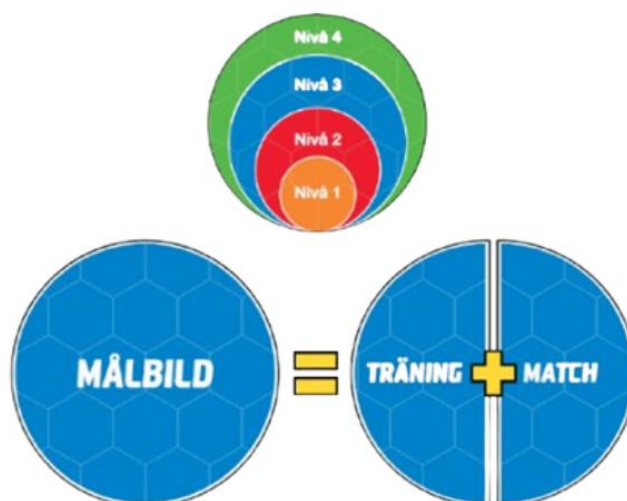
Permanent uppflyttning av spelare förekommer sällan men syftar vanligtvis till att låta unga spelare utvecklas och anpassa sig till spel på högre nivåer.

Det sker genom samråd med spelares vårdnadshavare, ledare och representant från Rynninge IK.

Målbild

Spelarutbildningsplanen består av flera nivåer, från 6 till 19 år, och det finns en målbild för varje nivå. Den beskriver vad en spelare bör kunna innan övergången till nästa nivå. I nästa nivå förstärks och utökas denna målbild tills den ska vara fullt utbyggd vid 19 års ålder.

Lärandet i spelarutbildningsplanen sker stegvis och målbilden utökas efter hand



Målbilden styr träning och match

Nivåerna sträcker sig över flera år och därför bör tränaren anpassa målbilden till varje säsong, dvs bryta ned nivåns målbild till delmål för varje säsong och på så sätt successivt sträva efter att nå nivåns målbild.

Idén är att målbilden används som riktlinjer, vägledning och mål att sträva efter. Avsikten är att det ska vara vägledning och strävan mot det man vill ska ske ofta under spelet, men inte svaret på alla tänkbara situationer.

Spelardirektiv

Som spelare i Rynninge IK har du ett stort ansvar för din egen utveckling och du ska vara införstådd med att du står under ständig utveckling och att det alltid i slutändan är upp till dig själv hur långt du kan nå i din fotbollskarriär. Du som spelare har ledarna till din hjälp för att utvecklas så mycket som möjligt. Det är viktigt att lyssna på ledarnas instruktioner och inse att den kunskap dessa besitter kommer att gagna dig som spelare.

Spelare representerar Rynninge IK både på och utanför fotbollsplanen och ska följa efter nedan angivna direktiv:

- Uppföra sig som god föreningsrepresentant.
- Delta i och vara informerad om lagets planering.
- Se till att bära rätt kläder och utrustning vid lagets aktiviteter.
- Infinna dig på utsatt tid för samling vid träning och match.
- Om du inte kan delta i träning eller match ska du meddela ledarna. Frånvaro meddelas i så god tid som möjligt eller enligt angiven tid.
- Spelare ska visa respekt för och ha en positiv inställning till domare, motståndare och samtliga föreningsmedlemmar och deras anhöriga.

Ledardirektiv

Rynninge IK ställer krav på dig som ledare och representant för föreningen. De barn- och ungdomsledare som representerar föreningen har ett engagemang som vilar på ideell grund och för detta krävs det att du som ledare har ett stort intresse för fotboll men också för barn- och ungdomsidrott i stort. För att leva upp till dessa krav bör du uppträda efter nedan angivna direktiv.

- Fokusera på att se till att barn och ungdomar har roligt, skapa förutsättningar för motivation till utveckling.
- Följa den av föreningen beslutande policyn och delta i föreningens aktiviteter.
- Uppmuntra och motivera spelarna och coacha dem på ett positivt sätt.
- Skapa bra föräldrakontakt.
- Inte protestera mot domslut. Domaren skall stötts.
- Kontrollera att omklädningsrum och träningslokal/yta lämnas i ett skick som man själv vill finna den i.
- Vid hemmamatch hälsa gästande lags ledare och domare välkomna och informera om rutiner vid Pettersberg och Grenadjärvallen.
- Efter match tacka domare och gästande lags ledare.
- Vårda föreningens material och planer.
- Bära föreningens ledarkläder i samband med träning och match.



Föräldrar/vårdnadshavares direktiv

Föräldrar/vårdnadshavare till barn och ungdomar som deltar i Rynninge IK's verksamhet bör vara medvetna om det inflytande och den påverkan de har när det gäller spelarnas förhållande till fotbollen. Föreningens verksamhet bedrivs till största delen av föräldraengagemang och ideella insatser. Utan aktiva föräldrar får föreningen stora utmaningar med att erbjuda föreningens verksamhet då det är ofta föräldrar till barn och ungdomar som blir och är ledare. Rynninge IK uppmanar alla föräldrar att engagera sig av något slag och det är också viktigt att föräldrarna föregår med gott exempel vid träningar och matcher. För att leva upp till dessa krav bör du uppträda efter nedan angivna direktiv:

- Ni har en betydande roll i verksamheten då det är ni som skapar förutsättningar för barn och ungdom att kunna utföra sin idrott på bästa sätt.
- Ni tar del av information om Rynninge IK's mål och riktlinjer.
- Ni ansvarar för att betala föreningens avgifter (medlemsavgift och spelaravgift).
- Ni ska stötta, uppmuntra och alltid vara positiv.
- Ni ska uppmuntra till att prova på flera idrotter.
- Ni ansvarar för att barn och ungdom deltar väl förberedda på träning och match.
- Ni ska bidra vid försäljning av föreningens eller det egna lagets försäljningsaktiviteter.
- Ni ska stötta spelare och ledare under träning och match. Låta ansvariga ledare leda laget.
- Ni ska vara goda förebilder för spelarna och vid match alltid agera på ett sportsligt sätt gentemot båda lagen och domare.



Slutord

Den Blåvita tråden är ett policydokument, innehållande de riktlinjer, mål och spelarutvecklingsplan som gäller för vår föreningsverksamhet. Dokumentet skall säkerställa att en spelare i Rynninge IK ges möjlighet till en fullvärdig fotbollsutbildning. Dokumentet innehåller föreningens förhållningssätt till lagkamrater, ledare, vårdnadshavare/föräldrar, domare, och motståndarlag.

Idag kan vi se spår av förändringar som skett genom åren och vi kan stolt säga att vi fortfarande är en jämställd förening där flickor, pojkar, kvinnor och män har samma möjlighet att spela fotboll.

Rynninge IK är en förening för framtiden och ledare har alltid varit föreningens ryggrad. Utan deras fantastiska insatser hade Rynninge IK inte fått det goda ryckte som vi har idag.

Fotboll är en idrott som ständigt förnyar och förbättrar sig. Det är därför viktigt att vi även i fortsättningen aktivt arbetar med att diskutera och förbättra vår verksamhet. Som förening kan vi bara uppnå våra målsättningar om vi tillsammans arbetar aktivt med att följa våra riktlinjer och policys.

Ingen förening blir bättre än dess medlemmar.

Som avslutande ord vill styrelsen säga att Rynninge IK ska fortsätta vara det självklara valet för barn, ungdomar och seniorer som vill spela fotboll på norr i Örebro.

Rynninge IK är ett sätt att umgås!

