

Utvecklingsfaser

Nivåanpassning för samtliga åldersgrupper

Träning

Träningen blir mer effektiv och roligare om man anpassar den till spelarnas nivå. Detta kan t.ex. ske genom nivåanpassade stationsövningar, dela upp träningstruppen efter nivå vid smålagsspel, övningar 2 och 2 eller 3 och 3 o.s.v. Givetvis skall detta endast tillämpas med "måtta" och EJ ersätta andra typer av indelning som t.ex. färg på tröjor, bästa kompisen, 1:a bokstaven i efternamnet, 2:a bokstaven i förnamnet.

Matchning

Ej fasta lag i någon åldersgrupp, spelarna tas ut "match för match". Målsättning att alla spelare i åldersgruppen skall spela med varandra i samma lag, vid säsongens slut skall alla spelat lika många matcher.

Det är inte givande vare sig för vinnande eller förlorande lag med ojämna matcher! Målsättning för tränaren är att om möjligt "förutse" motståndarlagets nivå och sätta samman de egna lagen därefter. Detta utgör även ett utmärkt sätt att utbilda tränaren i coaching inför match. Alla åldersgrupper skall ta vara på denna möjlighet!

Åldersindelade grupper

Målsättning är att spelare skall delta i sin egen åldersgrupp. Undantaget är åldersgrupper som består av för få spelare för 1 lag, där man temporärt kan slå samman flera åldersgrupper för att alla skall kunna träna och spela match.

Anmälan till lämplig åldersgrupp i seriespel, DM o.s.v. är av yttersta vikt så att de äldsta spelarna ej räknas som "överåriga" och ej kan delta!

Nybörjarfasen, 5 - 9 år

Träningen inriktar sig främst på att utveckla motorik. Träningen skall innehålla mycket lek både med och utan boll. Det viktigaste är att spelarna har roligt. Det är viktigt även med andra idrotter för att utveckla motoriken.

Träning

- 1-2 träningar per vecka under säsong
- Börja lära ut fotbollstermer men tänka på att förklara tydligt
- Uppmuntra spelarna att prata och hjälpa varandra på planen
- Målvaktsträning för ALLA en gång i månaden
- Enklare teknikövningar på varje träning
- Smålagsspel på varje träning
- Löpteknik
- Motoriska övningar

Matcher

- 1 match per vecka under säsong (8-9 åringar)
- 5-manna för 6-8 åringar, utan resultatrapportering till Upplands FF
- 7-manna för 8 och 9 åringar, utan resultatrapportering till Upplands FF Resultaten har ingen betydelse

Alla spelare skall prova på olika platser i laget Alla spelare skall spela lika mycket

Kunskapsmål

- Minst en tränare skall ha genomgått utbildning (se utbildningsplan)
- Spelarna skall ha en utveckling av grov motoriken
- Att vara en del i ett lag
- Tillslag dvs. stödjebenet, pendlingsrörelse och träffpunkt
- Passning, insida och utsida
- Mottagning på marken med insida och i luften med insida och fotsula
- Vändning med boll utan motståndare
- Vristskott
- Driva bollen i olika riktningar i varierad fart
- Passningsfint, skottfint och en egen fint
- Utkast (Målvakt)
- Grepp teknik utan upphopp (Målvakt)

Fotbollstermer (förståelse)

- Målvakt
- Back
- Mittfält
- Forward
- Anfall
- Försvar
- Passning
- Passningsskugga

Fotbollsregler

- Avspark
- Frispark

- Hörna
- Inkast
- Utkast (Målvakt)

Inlärningsfasen, 10-12 år

Det är under den här fasen som tekniken skall läras in. Träningen skall fortfarande kompletteras med allsidig motorisk träning. Det är fortfarande viktigt att spelarna tränar andra idrotter. Träningen skall fortfarande vara rolig och den sociala gemenskapen är mycket viktig. Glädje är ledordet i träningen.

Träning

- 2 träningar per vecka under säsong
- Mycket teknikträning med fotbollstermer
- Smålagsspel på varje träning
- Uppmuntra spelarna att prata och hjälpa varandra på planen
- Börja prata om taktik, förklara och visa fotbollstermer.
- Fortsatt utveckling av löpsteg samt börja prova fys. träning samt knäträning för att undvika knäskador.
- Målvaktsträning 1 gång per vecka för de som vill
- Spelarna skall lyssna och genomföra övningar på ett fokuserat sätt.

Matcher

- 2 träningar och 1 match per vecka under säsong
- 7-manna för 10-11 åringar, utan resultatrapportering till Upplands FF
- 9-manna för 12 åringar, med resultatrapportering till Upplands FF Resultaten har ingen betydelse.
- Alla spelare skall prova på olika platser i laget. Alla spelare skall spela lika mycket.

Kunskapsmål

- Minst en tränare skall ha genomgått utbildning (se utbildningsplan)
- Spelarna ska lära sig hur klubben fungerar
- Tillslag med fart
- Passningar på längre avstånd med insida, utsida och vrist
- Mottagningar i luften med insida, utsida och lår
- Vändningar med och utan motståndare
- Vristskott och att få upp bollen
- Driva bollen i hög fart och i olika riktningar
- Nicka med upphopp
- Minst 5 st. olika finter
- Nedtagning på bröst
- Nedtagning, mottagning och vändning i samma moment
- Utkast, utspark (Målvakt)
- Grepp teknik (Målvakt)
- Fall teknik (Målvakt)

Fotbollstermer

- Spelbredd
- Speldjup
- Spelavstånd
- Offensiv
- Defensiv

- Straff
- Zonförsvar (P/F-12 år)
- Press (P/F-12 år)
- Understöd (P/F-12 år)
- Markering (P/F-12 år)

Fotbollregler

- Utspark
- Tillbakaspel
- Inspark (P/F-12 år)
- Offside (P/F-12 år)
- Gult kort (P/F-12 år)
- Rött kort (P/F-12 år)

Utvecklingsfasen, 13- 15 år

Talangutveckling bedrivs i samarbete med Upplands FF via uttagningar till zonlag

Nu händer mycket med spelarna och det krävs en individuell anpassning pga. att det kan skilja 4-5 år i utveckling mellan spelare i samma åldersgrupp. Spelarna kommer in i puberteten med allt vad det innebär och det är därför mycket viktigt med diskussioner om uppförande och inställning. Historiskt är det i denna fas som många spelare lämnar fotbollen pga. att de väljer att satsa på andra idrotter eller av andra orsaker. Tänk på att det är en stor förlust för fotbollen/föreningen/laget om spelare slutar med fotbollen för att välja andra idrotter MEN det är en ännu större förlust för spelarna om de väljer att helt sluta med idrott! Det är därför viktigt med glädje och gemenskap!

Träning

- 2-3 träningar per vecka
- Teknikträning
- Fysträning är en del av träningen där vi börjar övergå mot styrketräning.
- Smålagsspel med inriktning på spelförståelse och taktik
- Anfallsspel, skapa numerära övertag
- Omställning anfall - försvar, spelvändning
- Målvaktsträning varje träning (under en del av träningen), därefter deltar målvakterna med övriga
- Enskilda utvecklingssamtal med spelare, minst 1 ggr/år Rotationsträning, i första hand med lag som är 1 år äldre.

Matcher

- 1 match per vecka under säsong
- 11-manna, med resultatrapportering till Upplands FF, spel i divisioner
- Alla som tränar skall få spela minst 50 %. Resultaten börjar få betydelse MEN trivsel och sammanhållning är viktigast
- Rotationsmatcher, i första hand i lag som är 1 år äldre.

Kunskapsmål

- Huvudtränare skall minst ha genomgått utbildning (se utbildningsplan)
- Ungdomsdomarutbildning för alla 14 åringar
- Avsparksutbildning för alla 15 åringar
- Volleyskott
- Inlägg och långa vristskott
- Fasta situationer
- Grepp teknik både på mark och i luften (Målvakt)
- Boxning (Målvakt)
- Positionsspel (Målvakt)
- Fasta situationer, styrning av medspelare (Målvakt)

Fotbollstermer

- Omställning
- Väggspele
- Överlappning

- Överlämning
- Täcka yta

Fotbollsregler

Samtliga

Prestationsfasen, 16-18 år

Nu skall spelarna förberedas för spel med vuxna. Spelarna utvecklas och lär sig fortfarande. Stor vikt läggs på taktik och spelförståelse. Det är i denna fas man lägger till styrketräning MEN tänk på att spelarna utvecklas olika. Spelarna skall uppmuntras till att träna individuellt med t.ex. kondition eller annat som spelarna behöver. Alla är olika. Glädje och klubbkänsla är en viktig del i engagemanget.

Träning

- 2-3 träningar per vecka
- Höga krav på koncentration och inställning
- Enskilda utvecklingssamtal med spelare, minst 2 ggr/år
- Spelare skall utveckla ett "eget" spel
- Fasta situationer
- Taktik.
- Olika spelsystem
- Samarbete med seniorer på träning

Matcher

- 1 match per vecka under säsong
- 11-manna, med resultatrapportering och divisionsspel.
- Alla som tränar skall få spela (vid match skall man minst få spela 30 %)
- Rotationsmatcher i första hand med seniorlag

Kunskapsmål

- Huvudtränare skall minst ha genomgått utbildning (se utbildningsplan)
- Utveckling av tidigare mål
- Styra spelet (Målvakt)

Fotbollstermer

Samtliga

Fotbollsregler

Samtliga

Representationsfasen, 19 år och uppåt

Nu skall spelarna vara förbereda på spel med vuxna. Spelarna utvecklas och lär sig fortfarande. Stor vikt läggs på taktik och spelförståelse samt social förmåga. Spelarna skall uppmuntras till att träna individuellt med t.ex. kondition eller annat som spelarna behöver. Glädje och klubbkänsla är en viktig del i engagemanget.

Träning

- Antal träningar efter behov.
- Höga krav på koncentration och inställning
- Enskilda utvecklingssamtal med spelare, minst 2 ggr/år
- Spelare skall utveckla ett " eget " spel samt vara en del av ett lag och förening
- Fasta situationer
- Taktik.
- Olika spelsystem

Matcher

- 1 match per vecka under säsong
- 11-manna, med resultatrapportering och divisionsspel
- Alla som tränar skall få spela

Kunskapsmål

- Huvudtränare skall minst ha genomgått (se utbildningsplan)
- Utveckling av tidigare mål
- Styra spelet (Målvakt)

Fotbollstermer

Samtliga

Fotbollsregler

Samtliga

Målet för alla spelare som genomgått de tidigare faserna är att komma hit! SK IRON: s mål är att lagen skall bestå av så många "egna produkter" som möjligt. De som når hit representerar SK IRON, och skall utgöra ett föredöme för våra yngre spelare både på och utanför planen.

De spelare som har andra mål än de SK IRON kan erbjuda, skall vi försöka hjälpa att finna andra mer passande klubbar, med förhoppning om att spelarna kommer ihåg vart dom fått sin fotbollsutbildning.

SK IRON skall verka för att de spelare som vill avsluta sin aktiva karriär skall erbjudas andra uppgifter i föreningen.

Från denna fas kommer även rekommendationer till de tidigare faserna på hur träning och kunskapsmål skall utformas med syfte att "träna åt samma håll".

Lagorganisation (skall namnges till styrelse)

Styrelse - inneha en roll inom sektionsarbete

Lagledare- sköter de administrativa delarna i laget t.ex. info. till föräldrar, kontakter med kansliet, kontakter med andra lag, bokning av cuper, kontrollerar att medlemsavgift och deltagaravgift betalas, ser till att närvarorapporteringen blir gjord.

Tränare- minst en tränare per 10 barn. Tränargruppen skall bestå av: huvudtränare, assisterande tränare och målvaktstränare.

ALLA tränarna skall delta i SK Iron's utbildningsplan.

Huvudtränare - ansvarar för lagets spelares fotbollsutbildning vilket bl. a. innebär ansvar för att laget upprättar och genomför sin verksamhetsplanering.

Arrangemang- ansvarar för att laget har personal till föreningens kioskverksamhet och andra arrangemang samt deltar på SK Iron 's kiosk och arrangemangsmöten.

Web -ansvarar för att lagets webbsida på laget. se uppdateras med information, som minst skall innehålla kontaktinformation till lagets ledare (namn, e-mail, tel.nr.) samt tränings-, och match schema (var och när laget tränar och spelar match). Alternativt kan detta ingå i någon av de övrigas uppgifter.

Försäljning -ansvarar for lagets försäljning. Alternativt kan detta ingå i någon av de övrigas uppgifter.

Material- ansvarar för lagets material t.ex. matchställ, västar och bollar. Alternativt kan detta ingå i någon av de övrigas uppgifter.

Anläggning- vara SK Iron's anläggningsansvariga behjälplig vid behov. Alternativt kan detta ingå i någon av de övrigas uppgifter.

Domare – Från 12 år skall varje lag anmäla minst en domare (9-11 manna)

Spelarrollen

- Kom i god tid till match och träning
- Meddela alltid frånvaro i så god tid som möjligt
- Om du inte har varit på sista träningen skall du kontakta ledaren för att ta reda på när nästa aktivitet är
- Kom ihåg alla fotbollsgrejer till matchen
- Under matchen bestämmer ledarna lagets taktik och spelarnas positioner
- Respektera domarens beslut
- Respektera motståndarna
- Spela juste fotboll
- Smutsa ej ner i onödan i omklädningsrummen, ta av smutsiga skor utanför
- Duschning efter varje tränings- och matchtillfälle är obligatoriskt (9 manna både träning o match, 7 manna match)
- Det är i omklädningsrummen den sociala tryggheten, kompisandan och lagandan byggs upp, det är här man har tid att prata och umgås en stund tillsammans utanför fotbollsplanen
- Kom ihåg att du representerar SK Iron
- Nolltolerans
- Acceptera att träna och spela med alla

Ledarrollen

- Vara SK Iron's ansikte utåt i laget, samt vara en god förebild för alla spelare inom SK Iron.
- Råd och instruktioner till spelarna under match, ges i första hand genom att prata med dom innan match, i halvtidsvila, när spelarna är avbytare ELLER begär timeout av domaren. Överdrivet "coachande" från sidan gör de egna spelarna osäkra och upplevs som störande och oprofessionellt av motståndare, domare och publik.
- Respektera domarens beslut, felaktiga domslut jämnar ut sig.
- Uppmuntra spelarna till rent spel.
- Spelare som uppträder ojuste eller olämpligt skall tas av planen för tillrättavisning.
- Se till att spelarna har korrekt utrustning t.ex. benskydd och ej har smycken som ringar, örhängen eller halsband.
- Se till att spelarna tackar domaren och motståndarlaget efter matchen.
- Ledaren ansvarar för att omklädningsrummen grovstädas efter användande (detta kan vara en lämplig "motivationshöjare" för spelarna).
- Se alltid till att spelarna duschar efter både match och träning. (se spelarrollen)
- Uppmuntra föräldrarna att uppträda juste som publik.
- Informera föräldrarna om hur SK Iron bedriver sin verksamhet samt nolltoleransen.
- Ta emot och visa till rätta gästande lag på ett sådant sätt som du/ert lag själva vill bli emottagna vid Era bortamatcher.
- Kom ihåg att du representerar SK Iron.
- Påverka, förändra och utveckla samt håll dig informerad om laget/föreningen genom att delta i föreningens möten samt anordna lagets föräldramöten.
- För att hålla sig uppdaterad på vad som händer inom SK IRON, ska ledare delta på ledaremöten.

Föräldrarollen

- Agera som åskådare på matcher EJ som domare eller coach
- Uppmuntra ditt och andras barn till rent spel.
- Uppmuntra ett positivt uppträdande mot domare, spelare och ledare
- Respektera domarens beslut
- Håll god kontakt med lagets ledare
- Uppmuntra spelarna att duscha efter match och träning (se spelarroll), meddela ledaren vid varje tillfälle anledningen till att ditt barn inte duschar
- Du kan hjälpa och stötta spelarna/ledarna/laget/föreningen på en mängd sätt t.ex. skjutsa till matcher, tvätta matchställ, bära materiel, fylla vattenflaskor.
- Påverka, förändra och utveckla samt håll dig informerad om laget/föreningen genom att delta i lagets/föreningens föräldramöten samt i föreningens årsmöte
- Stötta alltid laget och föreningen.
- Nolltolerans

Informationsspridning

Informationsspridning är mycket viktigt för föreningen och lagen men kan samtidigt bli väldigt betungande! SK Iron har därför skapat en officiell hemsida på laget. se där förenings alla lag och sektioner har egna avdelningar/sidor.

Fördelen med att ha alla lag och sektioner i SK Iron samlade på en sida är många t.ex. att: besökare kan få information ifrån samtliga lag och sektioner i SK Iron, sidan kan uppdateras och underhållas av flera vilket fördelar arbetsbördan och ger en levande sida, sidan blir oberoende av en enskild med HTML kunskap, SK Iron kan kontrollera vad som skrivs "i föreningens namn".

Detta medför att SK Iron inte tillåter länkning från SK Iron 's sidor till externa lagsidor.

Varje lag i SK Iron förväntas att minst lägga ut information om hur man kommer i kontakt med lagets ledare samt var och när laget tränar.

SK Iron uppmantrar lagen att använda sin lagsida "fullt ut" med t.ex. bilder, matchreferat, träningsupplägg, cup-information, protokoll från föräldramöten, uppladdning av dokument mm.

Laget ansvarar för att: bilder och dokument som laget laddar upp samt att innehållet och det som skrivs ej är "olämpligt eller stötande" och är i enlighet med SK Iron's mål och policy dokument "Röda tråden".

Givetvis måste ibland detta sätt att sprida information, kompletteras av t.ex. e-mail, muntlig information vid träningar och matcher, telefon och möten.

(Glöm ej att det krävs tillstånd från målsman för att lägga ut bilder)

Närvaro

Det är mycket viktigt att ALLA lagets sammankomster närvarorapporteras på närvarokorten, eftersom det ligger till grund för beräkning av statligt och kommunalt aktivitetsstöd.

Exempel på sammankomster som skall närvarorapporteras kan göras lång, här följer några exempel: träningar, seriematcher, träningsmatcher, träningsläger, deltagande i cuper, spelarmöten, ledarmöten, planeringsmöten, föräldramöten ...

Lagpärmen

Innehållet i lagpärmen bör innehålla:

1. Röda tråden
2. Verksamhetsplanering (säsong och övningar)
3. Hem nr., mobil nr., postadress och e-mail adress till lagets samtliga spelare och ledare samt personnummer till lagets samtliga spelare
4. Närvarokort
5. Träningstider
6. Spelschema
7. Matchrapporter
8. Telefonlista SK Iron
9. Domarlista samt instruktioner
10. Cuper
11. Träningsläger
12. Protokoll från föräldramöten
13. Protokoll från ledarmöten
14. Protokoll sektionsstyrelsemöten
15. Underlag för utvecklingssamtal
16. Skadeförsäkring
17. Underlag för utvecklingssamtal

Styrelsen (sektion?) revidera?

Styrelsen i SK Iron skall ha följande sammansättning:

Ordförande samt högst 6 övriga ledamöter samt högst 5 suppleanter.
styrelsen utser själva vice ordförande, sekreterare, kassör samt övriga befattningshavare.

Historiskt har styrelsen haft ordförande, kassör, sekreterare, marknadsansvarig, anläggningsansvarig, ungdomsansvarig, sportansvarig samt arrangemangsansvarig.
Valberedning skall bestå av 3 ledamöter.

Namn och kontaktuppgifter på ansvariga i styrelse och valberedning skall finnas på SK Iron' s hemsida: laget. se

För att vid behov kontakta rätt person följer nedan en kort sammanfattning om respektive ansvarsområden:

Ordförande:

Leder styrelsens arbete, är föreningens officiella representant, övervakar att stadgar och regler efterlevs.

sekreteraren:

För protokoll över styrelsens sammanträden, ansvarar för att fattade beslut verkställs, undertecknar utgående handlingar m.m.

Kassören:

Ansvarar för allt som rör föreningens ekonomi, skatter, bidrag, bokföring, budget, medlemsavgifter m.m.

Marknadsansvarig:

Kontakter mot sponsorer, press, ansvarig för innehåll i intern och extern information m.m.

Webbansvarig:

Ansvarar för SK Iron's hemsida:

Anläggning:

Kontakt med kommunen i skötselfrågor, representant för föreningen vid fördelning av träningstider, planera underhåll och skötsel av byggnader och planer m.m.

Arrangemang:

Planerar och köper in till kioskverksamhet, årsfest, servering etc. i samband med våra cuper och övriga arrangemang.

Ungdomsansvarig:

Hanterar och planerar verksamheten för åldersklasser upp till och med 15 år. Ledar-, och spelarfrågor.

Matchläggning och matcharrangemang. Arrangerar ledarmöten, egna cuper mm.

Ansvarig för fördelning av träningstider till ungdomslagen i samråd med Sportansvarig.

Sportansvarig:

Hanterar och planerar verksamheten för åldersklasser från och med 16 år. Ledar-, och spelarfrågor.

Matchläggning och matcharrangemang. Rekrytering av spelare och ledare. Kontakt med andra klubbar.

Spelarkontrakt och avtal. Ansvarig för fördelning av träningstider till juniorlag och seniorlag, i samråd med Ungdomsansvarig.

Valberedningen:

Har till uppgift att hitta kompetenta personer för fullgörande av uppgifter i styrelse och sektioner.