



## Välkommen Tränare!

Ditt arbete är oerhört viktigt för att vi ska kunna ha en välfungerande fotbollsverksamhet. Tack för att du ställer upp! I rollen har du stöd av föreningens fotbollsutvecklare, våra andra funktionsansvariga och du samarbetar tätt med andra i lagets ledarteam.

Som tränare har du både förmåner och förväntningar. Beroende på ditt lags spelform och spelarnas ålder varierar tränarens uppgifter.

## Förväntningar på dig som tränare

Du som är ledare i vår förening har en oerhört viktig roll för att vi skall nå våra mål som förening och för att skapa ett bra klimat på och utanför planen. Du ska som tränare följa den värdegrund och de regler som är beskriven i våra riktlinjer. Du hittar dem i den här guiden under rubriken *Värdegrund och riktlinjer* och i Blå Tråden.

## Uppvisande av registerutdrag från belastningsregistret

Av omsorg om våra barn så måste alla (från och med det år de fyller 15 år) presentera ett utdrag ur polisens belastningsregister för att få arbeta regelbundet med barnen (upp till 18 år, dvs omyndiga). Det görs för att visa att man inte begått något allvarligt brott. Utdrag från polisens belastningsregister kan du få till din digitala brevlåda. Utdraget kan sedan kontrolleras av föreningen via polisens kontrolltjänst.

Du som gör en begäran om utdrag väljer själv om du vill få det som fysisk post eller som digital post – förutsatt att du har en digital brevlåda (Kivra, Billo eller Min myndighetspost). Det är enbart de utdrag som *inte* innehåller någon belastning, det vill säga "tomma" utdrag, som skickas ut som digital post. Utdrag som innehåller en belastning skickas som fysisk post till kansliet.

Du registreras i Laget.se på sidan clubadmin och kan börja som ledare när du visat upp ditt utdrag. Lagledaren i respektive lag meddelas vilka som är godkända och ansvarar för att det endast är ledare som fått sitt utdrag kontrollerat och godkänt som tränar barnen.

Inom SIF har vi beslutat att intyget gäller i två år. Vartannat år samlar vi därför in registerutdrag på nytt för varje aktiv ledare. Kansliet kontaktar dig när det är dags och tar också emot ditt utdrag.

## Tränarroller

- **Huvudtränare**

Varje lag har en huvudtränare. Vid 5-7 års ålder (spelform 3-3) har ungdomstränarna huvudtränaransvaret för lagen. Från 8 år till och med 12 år (spelform 5-5 och 7-7) har en förälder huvudtränaransvaret och både föräldratränare och ungdomstränare bistår. Vid 13 års ålder tar en föreningstränare över huvudtränaransvaret för laget medan föräldratränare fortsätter som assisterande tränare. Huvudtränaren ansvarar för att skapa och upprätthålla en årsplanering som ligger i linje med spelarutvecklingsplanen. Denna årsplanering ska under kvartal 1 varje år gås igenom med föreningens spelformsansvarige.



- **Assisterande tränare**  
Föräldratränare eller ungdomstränare som bistår huvudtränaren i planering och genomförande av träningar och match. Ansvarar för att komma förberedda och väl insatta i vilka övningar som utgör dagens träning och syftet med dem.
- **Föreningstränare**  
Från och med 13 års ålder får lagen en huvudtränare som föreningen tillsätter. Det är viktigt att föräldratränare fortsätter som assisterande tränare. Föreningens fotbollsutvecklare håller samman föreningens skara av föreningstränare och ansvarar för det kontinuerliga lärandet för den miljön.

### Målvaktstränare

Föreningen erbjuder särskild målvaktsträning. Kolla med din föreningens fotbollsutvecklare för din spelform vad som gäller för just ditt lag.

### Utbildning

Sigtuna IF erbjuder och finansierar löpande utbildningar, oftast genom Upplands Fotbollsförbund (UFF) eller Svenska Fotbollsförbundet (SvFF). Det första steget i tränarutbildningen är SvFF D. Föreningen betalar utbildning av huvudtränare och assisterande tränare, men man ombesörjer själv att boka upp sig på lämpligt utbildningstillfälle. Utbildningstillfällena presenteras på Upplands Fotbollsförbunds hemsida. Följande är minimikrav som föreningen ställer på er tränare:

Huvudtränare:

- 5-5: SvFF-D, samt föreningens interna ledarutbildningar
- 7-7: UEFA C, samt föreningens interna ledarutbildningar
- 9-9: UEFA C, samt föreningens interna ledarutbildningar
- 11-11: UEFA C, samt föreningens interna ledarutbildningar

Assisterande tränare:

- Fotbollens spela, lek & lär (1h digitalt)
- Spelformsutbildning
- Men helst ser vi (och barnen) att även assisterande tränare tar SvFF/UEFA utbildning enligt ovan

### Spelarutvecklingsplan

Alla lag följer den spelarutvecklingsplan som tagits fram och beslutats av föreningens styrelse. Den utgår ifrån Svenska fotbollsförbundets riktlinjer *Fotbollens spela, lek och lär* (FSSL [Fotbollens spela, lek och lär - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](https://www.fotboll.se/aktiva/foerening-och-aktiva)) och vi har anpassat den för vår förening.

Utbildningsplanen hittar du här: <https://www.laget.se/SigtunaIFFotboll/Document> under *Välkommen tränare!*

### Träningsnärvaro och LOK-stöd

Närvaro sköts av lagen själva och registreras oftast i (appen) Laget.se. Närvaron är viktig att ta då den utgör ett underlag för beräkning av LOK-Stöd, ett bidrag föreningen får för varje spelare och sammankomst med ledare, som pågår i över en timme. Ansökan om LOK-stöd gentemot staten



hanteras sen av föreningen centralt förutsatt att ledarna registrerat närvaro i Laget.se. Detta slipper således lagledarna hantera.

Spelare som utövar andra idrotter ska ges samma chans att delta på närvarobaserade arrangemang (vanligen matcher). Det betyder att träning av andra idrotter räknas som träning även om det inte registreras inom SIF.

### Roligare och attraktivare träningar/matcher

För att få spelare och ledare att trivas är det viktigt att inte bara fokusera på själva spelet, utan också den sociala miljön. Nedan följer ett antal tips som kan addera det där lilla "extra". Fundera gärna själv på vad ni kan göra inom laget.

- Arrangera icke fotbollsrelaterade aktiviteter, grilla, bada, picknick, värdegrundsworkshops, uppstarts- och avslutningsfest etc
- Besök veckans match, gör skyltar, ansiktsmålning, klä er i blått
- Spela musik på träning och vid på matcher
- Ta med lagen till (elit-, landslags) matcher, beställ SIF fanor (för kidsen att vaja med)
- Ansök om att vara bollkallar på äldre lags hemmamatcher

### Nivåanpassning

Vi är måna om att alla kan utvecklas utifrån sin nivå och förutsättningar. Vi uppmuntrar därför nivåanpassning av enskilda övningar från den ålder när laget tränar mer än en dag i veckan. I spelarutvecklingsplanen framgår vad som gäller i varje ålder och tveka inte att fråga spelarutvecklaren om du undrar nåt.

### Träningsnärvaro

Träningsnärvaro tas av lagledare eller utsedd tränare. Närvaro förs in i appen Laget.se och utgör sedan underlag för LOK-stöd. Det är viktigt att ta närvaro då klubben får pengar för varje spelare vid varje träningstillfälle.

Spelare som utövar andra idrotter ska ges samma chans att delta på närvarobaserade arrangemang (vanligen matcher). Det betyder att träning av andra idrotter, som krockar med SIFs egna träningar, räknas som träning inom SIF.

### Vi uppmuntrar allt idrottande

Inom SIF uppmuntrar vi alla att utöva flera idrotter, att man har stor variation på föreningens träningar och att man ägnar sig mycket åt spontanidrott. Variationen bidrar till ökad koordinationsförmåga och ett bredare rörelsemönster hos spelarna. För individen är det också värdefullt att delta i olika sociala sammanhang och ett brett idrottsutövande underlättar när man blir äldre att testa nytt och att fortsätta med idrott.

### Ta hjälp av lagledaransvarig och andra ledare

Det ska kännas välkomnande och vara enkelt att komma in som ny tränare. SIF's lagledarskara hjälper varandra och som förening arbetar vi kontinuerligt med att vara förebilder och ett stöd för varandra på och utanför planen. I Sigtuna IF har vi en lagledaransvarig. Kontaktuppgifter hittar du i listan för funktionsansvariga.



## Nycklar, koder, belysning

För att få tillträde till planer, hallar, förråd osv behövs ofta koder eller nyckelbrickor. Det finns olika nyckelbrickor beroende på vilka lokaler/hallar du behöver ha tillgång till. Nyckelbrickor och koder kvitteras ut av ledare antingen på kansliet i Prästängshallen eller hos Sigtuna Kommun.

Låsbricka för inpassering in i anläggningen samt in till sporthall, omklädningsrum och kanslikorridor utkvitteras på kansliet. Nyckel till utomhusbelysning och lås till dörrar/grindar kvitteras av Pi Molin på kansliet. Kod till utomhusförrådet bestäms av FK (ändras av kansliet på beställning).

## Tränare som slutar

Inom SIF vill vi göra vad vi kan för du ska vilja stanna hos oss i föreningen men vi vet att våra ledare kommer och går. Kontakta någon i styrelsen om du planerar att kliva av. Vi vill gärna fånga upp hur du upplevt din tid i föreningen. När du slutar ska du återlämna nycklar, brickor, vinterjacka och eventuell övrig utrustning som ej är personlig (gäller alltså inte namnmärkta träningskläder mm).