

SPELARUTBILDNINGSPPLAN



Katrineholms SK



Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen bör precisera vad de ska verka för inom respektive riktlinje. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis.

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagets verksamhet

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Alla har samma rättigheter att spela fotboll.	Fotbollen anpassas efter spelarnas mognad och kunskaper.	Fokus på prestation och inte resultat.	Spelare uppmuntras prova flera olika idrotter.	Ledare och föräldrar agerar goda förebilder för spelarna.
	Fotbollen ses som en utbildning där alla ges förutsättningar att delta.	Spelare upplever trygghet i KSK:s miljöer. Kamratskap är viktigt i föreningen.	Ha ett långsiktigt perspektiv på utbildningen.	Ledarens uppdrag sträcker sig utanför fotbollen.	Ledare uppmärksammar och berömmar goda betenden.
	Spelare får träna och spela i olika grupper som inte är statiska.	Spelare får fatta egna beslut och uppmuntras reflektera över träning och match.	Spelare uppmuntras att utmana sin kompetens. Premiera försök och ansträngning.	Ledare ser och förstår att spelare har olika motivation till sitt fotbollsintresse.	Spelare och ledare representerar KSK och uppträder schysst på och utanför planen.
	Fotbollen anpassas efter individens intresse.	Spelare görs delaktiga i föreningen. Ledar- och domaruppdrag. Kontinuerliga spelarsamtal genomförs.	Föräldrar stöttar men coachar inte vid matcher.		Spelare och ledare pratar ofta om värderingar.
	KSK erbjuder olika vägar att spela fotboll.				

Vårt lag:					

KSK:s träningar består av ([Länk till fotbollsportalen](#))

Färdighetsövning: Utgår från fotbollsaktion

Spelövning: Utgår från spelets skeden

Fotbollsfysiska övningar: Aktivering, dynamisk rörlighet, löpteknik framåt, bakåt och sidled, fotarbete, hoppa – landa – löp. Fifa 11+ och Fifa 11+ kids [Länk till programmet Fifa 11+](#)

Viktigt att även målvakten involveras i övningarna samt att lagen erbjuder specifik målvaktsträning.

Spalt 1: lämpligt upplägg 3m3, 5m5 och 7m7

Spalt 2: lämpligt upplägg 7m7 och 9m9

Spalt 3: lämpligt upplägg 9m9 och 11m11

- Roliga och varierade träningar där spelare får vara delaktiga
- Anpassade till spelarnas ålder och kunskaper
- Spelövningar bör träna spelets skeden och vara matchlika
- Uppmuntra spelarna att vara modiga och testa och utmana sig själva – det ska vara okej att göra fel.
- Prestation och vilja att utvecklas ska uppmuntras

Ledaransvar

- Skapa goda relationer till spelarna
- Ställ många frågor som gör att spelarna reflekterar
- Utbilda i fotbollpsykologi
- Använda olika lärandemetoder



Anfallsspel		Omställningar		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen				Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återövringen ska vi snabbt...		i Förhindra speluppbyggnad ska vi...	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...		

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

	Färdigheter för laget	Färdigheter för laget
	Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Vända	Färdigheter för spelaren Bryta
	Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6-7 år

Antal träningar per spelare och vecka	2 st
Träningens längd	60–75 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning SvFF D Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

- Alla är välkomna till match
- Alla spelar lika mycket
- Inga fasta lag

ARBETSMODELLEN - PLANERING

Vad?	Bestäm övningens målsättning
Varför?	Motivera målsättningen
Hur? Återkoppling	Fastställ det som ska prioriteras i lärandet och hur återkopplingen ska ske.
Öva, pröva	Välj eller skapa en lämplig övning.
Organisation	Gör en planskiss med spelare, mål, bollar, koner och västar.
Anvisningar	Skriv en kortfattad övningsbeskrivning.
Sammanfattning	Skriv en kort sammanfattning



Så spelar och tränar vi 5 mot 5



Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	



För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

<p>Färdigheter för laget Spelbarhet</p>	<p>Färdigheter för laget</p>
<p>Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen</p> <p>Vända Passa Utmana, finta och dribbla</p>	<p>Färdigheter för spelaren Bryta Markera</p> <p>Pressa</p>
<p>Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Kasta bollen</p>	<p>Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig</p>

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8-9 år

Antal träningar per spelare och vecka	2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning SvFF D Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

5 mot 5



- Alla är välkomna till match.
- Alla spelar lika mycket.
- Inga fasta lag.
- Inga fasta positioner.

Fokus vid match:

Göra mål (offensivt) och förhindra mål (defensivt)

När vi inte har bollen försvarar alla. Kort igångsättning av målvakt till rättvänd spelare.

Prioritering vid cuper:

Cuper ska spelas med jämna lag. Alla ska få spela.

Riktlinjer för ledare:

Positiv i sin coachning.

Ledare ska delta vid KSKs ledarmöten.

Spelares utveckling:

KSK uppmuntrar spelare att prova fler idrotter. Tidigt utvecklade spelare kan träna/spela med äldre och tvärt om. Detta avgörs av ledare, föräldrar och ungdomsansvarige i samråd med den enskilde spelaren.

ARBETSMODELLEN - PLANERING

Vad?	Bestäm övningens målsättning
Varför?	Motivera målsättningen
Hur? Återkoppling	Fastställ det som ska prioriteras i lärandet och hur återkopplingen ska ske.
Öva, pröva	Välj eller skapa en lämplig övning.
Organisation	Gör en planskiss med spelare, mål, bollar, koner och västar.
Anvisningar	Skriv en kortfattad övningsbeskrivning.
Sammanfattning	Skriv en kort sammanfattning

Spelform fotboll	3 mot 3		5 mot 5		7 mot 7			9 mot 9		11 mot 11				
	3 mot 3 med sarg		4 mot 4 med sarg		4 mot 4			5 mot 5		Futsal				
Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination			😊				😊							😊
Rörlighet		😊				😊				😊		😊		
Snabbhet		😊				😊			😊			😊		
Styrka	😊			😊					😊			😊		
Uthållighet			😊				😊					😊		

Anfallsspel		Omställningar		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen				Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. 	i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren 		i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. 	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. 				för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. 	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

- *Spelbarhet
- *Spelbredd
- Positionering
- Spelvändning
- Väggspele

- *Speldjup
- *Spelavstånd
- Djupledsspel
- Uppflyttning

Färdigheter för laget

- Försvarssida
- Uppflyttning

- Täckning
- Nedflyttning



Färdigheter för spelaren

- Driva
- Skjuta
- Ta emot bollen

- Vända
- Passa
- Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

- Bryta
- Markera

- Pressa
- Tackla



Extra färdigheter för målvakten

- Rulla bollen

- Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

- Fånga bollen
- Kasta sig

- Palming
- Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10-12 år

Antal träningar per spelare och vecka	2-3 st
Träningens längd	75-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 7 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning SvFF D och UEFA C SvFF MV D Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

7 mot 7

- Alla är välkomna till match.
- Alla spelar lika mycket och olika spelare startar matcher.
- Inga fasta lag.
- Inga fasta positioner.
- För att bli aktuell för match bör minst en fotbollsträning genomförts i matchveckan.

Fokus vid match:

I offensiven spela på rättvänd spelare, komma till avslut och göra mål samt erbjuda speldjup framåt vid omställning. I defensiven ska samtliga spelare delta i försvarsspelet, vi arbetar aktivt med återerövring samt förhindra och rädda avslut.

Prioritering vid cuper:

Cuper spelas med jämna lag. Alla ska få spela.

Riktlinjer för ledare:

Positiv i sin coachning.

Ledare ska delta vid KSKs ledarmöten.

Spelares utveckling:

KSK uppmuntrar spelare att prova fler idrotter. Tidigt utvecklade spelare kan träna/spela med äldre och tvärt om. Detta avgörs av ledare, föräldrar och ungdomsansvarige i samråd med den enskilde spelaren.

ARBETSMODELLEN - PLANERING

Vad?	Bestäm övningens målsättning
Varför?	Motivera målsättningen
Hur? Återkoppling	Fastställ det som ska prioriteras i lärandet och hur återkopplingen ska ske.
Öva, pröva	Välj eller skapa en lämplig övning.
Organisation	Gör en planskiss med spelare, mål, bollar, koner och västar.
Anvisningar	Skriv en kortfattad övningsbeskrivning.
Sammanfattning	Skriv en kort sammanfattning

Spelform fotboll	3 mot 3		5 mot 5		7 mot 7			9 mot 9		11 mot 11				
	3 mot 3 med sarg		4 mot 4 med sarg		4 mot 4			5 mot 5		Futsal				
Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination			😊				😊							😊
Rörlighet		😊				😊				😊			😊	
Snabbhet		😊				😊			😊				😊	
Styrka	😊			😊					😊				😊	
Uthållighet			😊				😊						😊	

Anfallsspel		Omställningar		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen				Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. 	i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. 		i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna. 	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på returer. 				för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på returer. 	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	Överlappning
Avledande rörelse	

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassing
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningsövningar med hastighets- och riktningförändringar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 13-14 år

Antal träningar per spelare och vecka	2-4 st
Träningens längd	75-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning SvFF D och UEFA C SvFF MV D och C Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

9 mot 9

- Alla spelare som är kallade till match spelar minst 50% av tiden och olika spelare startar matcher.
- Fasta positioner kan förekomma.
- För att bli aktuell för match bör minst en fotbollsträning genomförts i matchveckan.
- Matchen är en del av utvecklingsplanen. Inte ett mål i sig.

Fokus vid match:

I offensiven spela på rättvänd spelare, komma till avslut och göra mål samt erbjuda speldjup framåt vid omställning. I defensiven ska samtliga spelare delta i försvarsspelet, vi arbetar aktivt med återerövring samt förhindra och rädda avslut.

Prioritering vid cuper:

Cuper spelas med jämna lag. Alla ska få spela.

Riktlinjer för ledare:

Positiv i sin coachning.

Ledare ska delta vid KSKs ledarmöten.

Ledare håller spelarsamtal varje år.

Träningen ska individanpassas i möjligaste mån.

Spelares utveckling:

KSK uppmuntrar spelare att prova fler idrotter. Tidigt utvecklade spelare kan träna/spela med äldre och tvärt om.

Detta avgörs av ledare, föräldrar och ungdomsansvarige i samråd med den enskilde spelaren.

Spelare uppmuntras att gå domarutbildning och bli föreningsdomare som ett led i sin utbildning.

ARBETSMODELLEN - PLANERING

Vad?	Bestäm övningens målsättning
Varför?	Motivera målsättningen
Hur? Återkoppling	Fastställ det som ska prioriteras i lärandet och hur återkopplingen ska ske.
Öva, pröva	Välj eller skapa en lämplig övning.
Organisation	Gör en planskiss med spelare, mål, bollar, koner och västar.
Anvisningar	Skriv en kortfattad övningsbeskrivning.
Sammanfattning	Skriv en kort sammanfattning



Anfallsspel		Omställningar		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen				Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer. 	i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen. 		
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Ha många löpningar in i straffområdet. 				för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Försvara ytor i straffområdet. 	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspe	Överlappning
Avledande rörelse	Positionsbyten

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassing
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år

Antal träningar per spelare och vecka	2-4 st
Träningens längd	75-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning SVFF D, UEFA C och UEFA B SvFF MV D och C, UEFA MV B Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

11 mot 11



Riktlinjer vid match:

- Teoretisk matchgenomgång
- Individuell coaching
- Laguttagning med hänsyn till träningsnärvaro.
- Feedback på prestation individuellt och för laget.

Prioritering vid cuper:

Cuper spelas med jämna lag. Alla ska få spela.

Riktlinjer för ledare:

Positiv i sin coaching.

Ledare ska delta vid KSKs ledarmöten.

Ledare håller spelarsamtal varje år.

Träningen ska individanpassas i möjligaste mån.

Spelares utveckling:

Tidigt utvecklade spelare kan träna/spela med äldre och tvärt om. Detta avgörs av ledare, föräldrar och ungdomsansvarige i samråd med den enskilde spelaren.

Spelare uppmuntras att gå domarutbildning och bli föreningsdomare som ett led i sin utbildning.

Spelaren hjälper till som instruktör för yngre lag.

ARBETSMODELLEN - PLANERING	
Vad?	Bestäm övningens målsättning
Varför?	Motivera målsättningen
Hur? Återkoppling	Fastställ det som ska prioriteras i lärandet och hur återkopplingen ska ske.
Öva, pröva	Välj eller skapa en lämplig övning.
Organisation	Gör en planskiss med spelare, mål, bollar, koner och västar.
Anvisningar	Skriv en kortfattad övningsbeskrivning.
Sammanfattning	Skriv en kort sammanfattning



Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske.

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Infoga namn

Infoga mobilnummer

Infoga E-post

Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen
Tel 114 14

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

NEJ

*Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:
08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se*

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta socialtjänsten i er kommun

NEJ

Vid brott mot föreningens värdegrund kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller sitt distrikts fotbollförbund.

Kontakta familjen