



IFK Lidingö FK Manualen 2016

I IFK Lidingö FK Manualen hittar du en sammanfattning av klubbens mål, strategier, värdegrunder samt mycket viktig information om hur verksamheten bedrivs. Innehållet i IFK Lidingö FK Manualen är berör alla i verksamheten; styrelse, anställda tränare/ledare, spelare och föräldrar/anhöriga.

IFK Lidingö FK styrelse

Version 1

Innehållsförteckning

	Sida		Sida
1 Inledning, omfattning	2	14.7	18
1.1 Lidingömodellen; IFK Lidingö FKs övergripande filosofi	2	14.8	18
1.2 Verksamheten i översikt	2	14.9	18
1.3 Vi är IFK Lidingö FK	2	14.10	18
2 Mål, barn- och ungdomsverksamheten	3	14.11	18
3 IFK Lidingö FK är en förening i stark tillväxt	3	15	19
3.1 Förutsättningar för tillväxt, Fotbollslek och Fotbollsskolan	3	15.1	19
3.2 IFK Lidingö FK och Sanktan	4	15.2	19
3.3 Mål barn- och ungdomsverksamheten (5-19 år)	4	15.3	19
4 Övergripande mål ungdomsverksamheten	4	15.4	20
4.1 Sveriges bästa fotbollsmiljö	5	15.5	20
4.2 Målformuleringar, barn- och ungdomsverksamheten	5	15.6	20
4.3 Jämställdhetsmål	5	16	23
4.4 Tjejsatsningen	5	16.1	23
4.5 Kvalitetshöjning av fotbollsutbildningen	5	16.2	23
5 Utbildning	6	17	24
5.1 Utbildningsstrappan	6	18	24
245.2 Utbildningsmål ungdoms- och föräldratränare	6	18.1	24
5.3 Domarutbildning	6	18.2	25
5.4 Utbildning, övrigt	6	18.3	25
6 IFK Lidingö FKs sportsliga organisation	6	19	26
6.1 Sportkommittén (SK)	6	19.1	26
6.2 Kansliet (sportsliga del)	7	19.2	28
7 IFK Lidingö FKs verksamhet för de allra yngsta	7	19.3	28
7.1 Fotbollslek och Fotbollsskolan	7	19.4	29
7.2 Kvantitativa mål; Fotbollslek och Fotbollsskolan	7	19.5	30
7.3 Övriga mål; Fotbollslek och Fotbollsskolan	7	20	30
7.4 Riktlinjer för utbildningen, Fotbollslek och Fotbollsskolan	7	20.1	30
8 IFK Lidingö FK 5-mannaåren; 7-9 år	8	20.2	30
8.1 Allmänt	8	20.3	31
8.2 Benämning, K-lag	8	20.4	31
8.3 Syfte och mål för 5-mannaverksamheten	8	20.5	31
8.4 Uppstart av Kvarterslagsverksamheten (7 år)	8	20.6	31
8.5 Allmänt, träningar, 5-mannaåren	9	20.7	32
8.6 Träningssinnehåll, 5-manna	9	20.8	34
8.7 Nivåanpassning, 5-mannaåren	10	20.9	34
8.8 Åldersgruppträningar	10	21	36
8.9 Fotbollsfrutids (6-8 år)	11	21.1	36
8.10 Sammanfattning 5-mannaåren 2016	11	21.2	36
9 IFK Lidingö FK 7-mannaåren (10-12 år)	11	21.3	38
9.1 Allmänt, 7-manna	11	21.4	38
9.2 Syfte och mål med 7-mannaverksamheten	11	21.5	39
9.3 Generella mål för 7-mannaverksamheten	11	21.6	40
9.4 Allmänt, träningar, etc., 7-mannaåren	11	21.7	40
9.5 Träningssinnehåll, 7-manna	12	22	40
9.6 Nivåanpassning i K-lagen; 7-mannaåren	12	22.1	40
9.7 Sammanfattning 7-mannaåren	12	22.2	42
10 IFK Lidingö FK 9- och 11-mannaåren	13	22.3	43
10.1 Allmänt, 9-/11-manna	13	22.4	44
10.2 Generella mål för 9- och 11-mannaverksamheten	13		
10.3 Lagorganisation 2016	14		
10.4 Att kombinera fotbollen med andra aktiviteter	14		
11 Rotation och principer för nivåanpassning	14		
11.1 Inledning	14		
11.2 Rotation i översikt	15		
12 Lagorganisation och funktioner	15		
12.1 Lagorganisation K-lagsåren	15		
12.2 Lagorganisation 9- och 11-mannaåren	15		
13 Principer för lån av spelare samt lagbyte	16		
14 Seniorverksamheten	16		
14.1 A-lagen generellt	16		
14.2 Syfte	16		
14.3 Mål serietillhörighet för IFK Lidingö FKs A-lag	16		
14.4 Övergripande målsättningar	16		
14.5 Spelare, A-lagen	17		
14.6 Träning och match, A-lagen	18		
		Målsättningar 2016 Dam, A-/B-lag	18
		Målsättningar 2016 Dam V	18
		Målsättningar 2016 Herr, A-lag	18
		Målsättningar IFK Lidingö BK 2016	18
		Målsättningar 2016 Herr, Veteranlag	18
		Värdegrunder, IFK Lidingö FK	19
		Vi har roligare - vår värdegrund	19
		Vi har roligare – allas ansvar	19
		Att vara förälder i IFK Lidingö FK	19
		Besträffningar, sanktioner och nollningar	20
		Samverkan med "social bonus"	20
		Kränkande särbehandling och mobbing	20
		Policy doping, droger, alkohol, tobak	23
		Doping	23
		Alkohol, droger och tobak	23
		Skolsamarbete	24
		Idrottsskador	24
		Förebyggande arbete	24
		Skador och rehabilitering	25
		Försäkringar	25
		Fördelning av resurser ungdomsverksamheten	26
		Grundprinciper för resursfördelning	26
		Externa tränare	28
		Resurser; cuper och läger	28
		Träningskläder till lagen	29
		Sammanfattning, resurser	30
		Fotbollsfilosofi IFK Lidingö FK	30
		Generellt	30
		Ledarskap	30
		Nivåanpassning	31
		Träningsplanering	31
		Träningar ska utgå från teman	31
		Ordningsfrågor kring träningarna	31
		Att sätta mål för träningsinnehållet	32
		Riktlinjer och ledord för träningarna	34
		Kunskapsmål	34
		Match, coaching, cuper, etc.	36
		Allmänt	36
		StFF, IFK Lidingö FK och "Föreningscertifikat"	36
		Åskådare - föräldrar, släktingar och bekanta	38
		Riktlinjer för upplägg av match	38
		IFK Lidingö FK-coachens budord	39
		Ledaren är en förebild och en ambassadör	40
		Cuper	40
		Fotbollstermer	40
		Grundförutsättningar i anfallsspel	40
		Grundförutsättningar i försvarsspel	42
		Allmänna fotbollstermer	43
		Teckenförklaring	44

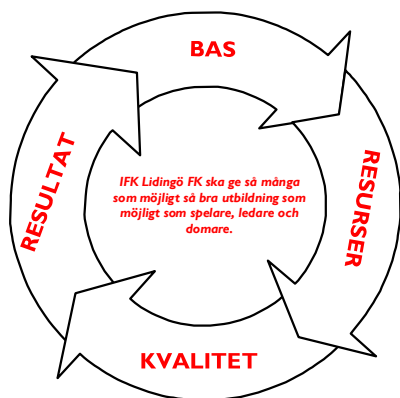


I Inledning, omfattning

IFK Lidingö bildades 1932 och blev en fristående fotbollsförening 1986 (IFK Lidingö FK). Föreningen är en av Sveriges största (sett till antal aktiva spelare).

IFK Lidingö FK Manualen är ett samlingsdokument för klubbens mål samt det mesta man behöver veta som medlem i klubben som rör den sportsliga verksamheten. Manualen och dess bilagor omfattar all verksamhet i klubben.

I.1 Lidingömodellen; IFK Lidingö FKs övergripande filosofi



"Lidingömodellen"

En bred *basverksamhet* (många aktiva/medlemmar) skapar *resurser*. Resurserna investeras i *kvalitet* (anläggningar, tränare, utbildning, etc.). Med bra kvalitet finns förutsättningar att nå *resultat* (titlar och karriärer) som inspirerar fler att börja spela fotboll i klubben.

IFK Lidingö FK kan erbjuda verksamhet på alla nivåer från och med det år spelaren fyller 5 år tills spelaren avslutar sin karriär i veteranlaget.

Att hålla drömmar levande

De flesta unga spelare drömmer om att en dag spela i landslaget eller i sitt favoritlag. Klubbens ambition är att ha en så bra verksamhet att vi kan göra drömmen trovärdig också som spelare i IFK Lidingö FK.

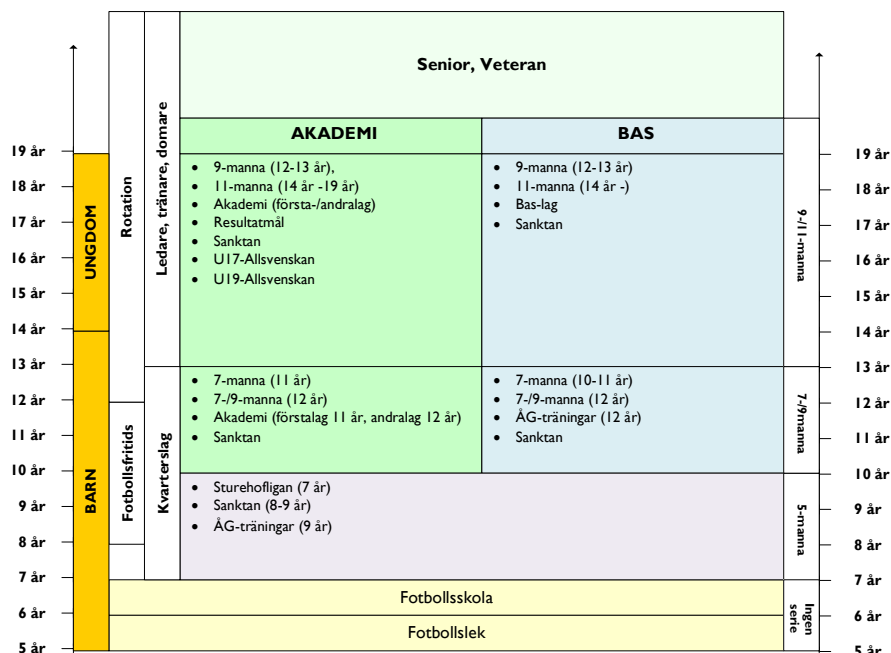
I.2 Verksamheten i översikt

Klubben välkomnar alla som vill engagera sig som spelare, ledare, tränare, domare eller sponsor.

För dem som har ambitioner ges utbildningsmöjligheter och chansen att praktisera sina kunskaper.

Många *IFK:are* återvänder som ledare och oftast kan klubben ge engagerade ledare möjligheten att delta i styrelsearbetet.

Genom att ha verksamhet på alla nivåer i alla åldrar och genom att ha en positiv inställning till att spelarna ska kunna kombinera fotbollen med andra aktiviteter hoppas klubben kunna behålla spelarna så länge som möjligt.



I.3 Vi är IFK Lidingö FK

"Grunden för idrottsrörelsens verksamhet – som svensk fotboll bygger på – är föreningslivet och det ideella engagemanget. Samhället ger sitt stöd bland annat i form av bidrag och upplåtelse av anläggningar. Men allt som ledare, funktionärer och förtroendevalda bidrar med, utgör förutsättningar för att kunna behålla den breda fotbollen med tillgänglighet för alla." (utdrag ur SvFFs Fotbollens SPELA, LEK OCH LÄR, SLL).

Också IFK Lidingö FK bygger på ideellt engagemang som tränare, ledare och styrelse för att skapa en meningsfull och hälsosam fritid för våra ungdomar. Glädje, kamratskap och gemenskap är syftet bakom de flesta spelarnas utövande och är drivkraften bakom ledarnas/tränarnas engagemang. Det är därför klubbens ambition att dessa begrepp ska genom-syra all verksamhet från Fotbollslek till styrelserummet.

En viktig del i att skapa glädje och gemenskap är att verka för att IFK Lidingö FK är en förening där alla som vill kan vara med utifrån sina förutsättningar som spelare, ledare, domare, etc. Alla är välkomna oavsett ursprung, ålder, kön, etc.



Lika viktigt, i detta arbete, är att verka för etik och moral och mot alla former av fusk och andra negativa saker som är skadlig mot föreningens verksamhet. Detta omfattar till exempel att verka mot mobbing, doping och liknande.

2 Övergripande mål, barn- och ungdomsverksamheten

IFK Lidingö FK ska ge så många som möjligt en så bra utbildning som möjligt, som spelare, ledare och domare.

Målet är att spelarna vill stanna i klubben så länge som spelaren är aktiv, men också efter sin karriär som spelare där klubben erbjuder en rad olika utbildningar och uppdrag.

Att vara en klubb för alla innebär också att kunna erbjuda fotboll på alla nivåer från kvarterslaget till veteranlaget.

Vid årsskiftet 2015/-16 uppgick antalet spelare till drygt 3 000 (varav cirka 5 % seniorer inklusive Lidingö BK). Inklusivt Fotbollslek och Fotbollsskolan består IFK Lidingö FK av 27 % flickor/kvinnor. Klubben strategi är att fortsatt växa.

En viktig del i IFK Lidingö FKs tillväxtplaner är att öka andelen flickspelare i klubben där det idag råder obalans i rekryteringen till verksamheten för de allra yngsta (se nedan). Andelen flickspelare ökar, men det finns mycket mer att göra.

Lika viktigt är att spelare inte slutar i klubben, utan verksamheten måste vara bra genom hela resan i klubben. *Kvalitet* är alltså alla de aktiviteter som främjar att spelarna stannar längre i klubben tränarutbildning, anläggningar och så vidare.

Då begreppet *den elitförberedande verksamheten*, är krångligt och otydligt att kommunicera mot, till exempel andra klubbar, kommer verksamheten att från och med 2016 benämnas *akademi*. Akademi är ett vedertaget begrepp i Fotbollssverige. Mer om detta finns i Bilaga I.

3 IFK Lidingö FK är en förening i stark tillväxt

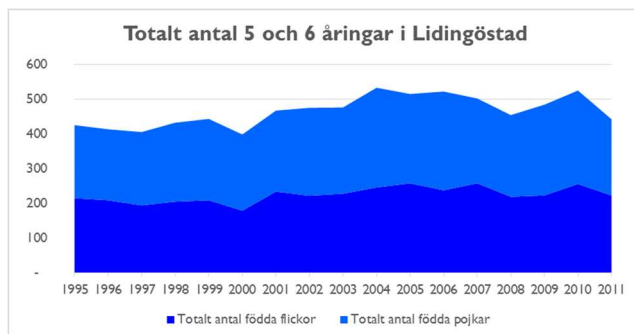
3.1 Förutsättningar för tillväxt, Fotbollslek och Fotbollsskolan

Målformuleringarna utgår från den faktiska sammansättningen av barn i Lidingö Stad varje aktuellt år. Nedan beskrivs storlek och genussammansättning för barn födda i Lidingö Stad.

Under flera år har Fotbollsleks 160 platser varit tagna. Tjejsatsningen jobbar med öka andelen flickor i Fotbollslek och för att detta ska kunna ske utan minska andelen pojkar blir det första året med utökad Fotbollslek, förutsatt att tränare och plantider finns att tillgå.

Andelen av kommunens 6-åriga pojkar i Fotbollsskolan är cirka 90 % och drygt 50 % av flickorna.

Senior			20 år -
Junior	Akademi	BAS	17-19 år
9-/11-manna	Akademi	BAS	13-16 år
7-/9-manna	Akademi	BAS	10-12 år
5-manna		BAS	7-9 år
Introduktion			5-6 år

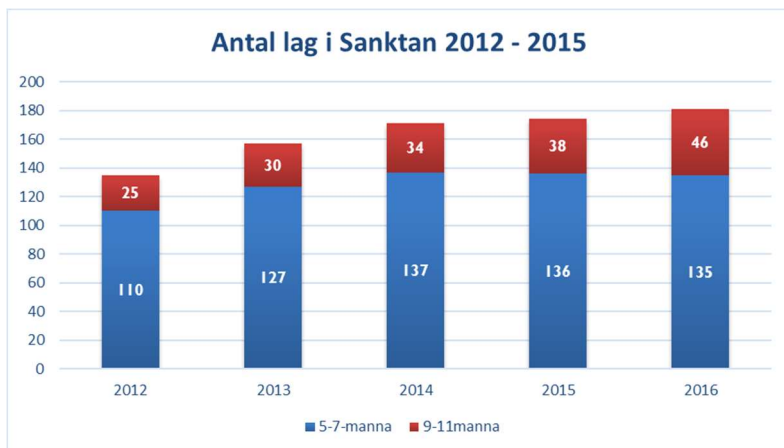


3.2 IFK Lidingö FK och Sanktan

Det är när man tittar på antalet serieplatser som man förstår hur snabbt klubben växer.

På fem år har antalet serieplatser ökat med nästan 35 % och antalet 9-/11-mannaserier har ökat med nästan 85 %. Utöver ovan tillkommer senior- och juniorlagens serieplatser, som inte ingår i Sanktan.

Denna markanta ökning av 9-/11-mannalag i klubben är en utmaning sett till ytan, men det är ett angenämt problem eftersom det är ett kvitto på att allt fler spelare stannar i klubben längre.



Från och med 2013 ingår 9-manna i siffrorna och sedan förra säsongen spelar även de 12-årslag som vill 9-manna.

Sammantaget så innebär ett fortsatt ökande antal 9- och 11-mannamatcherna på Lidingö en trång sektor, som klubben är övertygad om att man kommer att lösa i samarbete med Lidingö Stad.

4 Mål barn- och ungdomsverksamheten (5-19 år)

Målen för Fotbollslek, Fotbollsskolan samt P7/F7 formuleras som en andel av respektive åldersgrupp. Därefter utgår målen ifrån hur sammansättningen såg ut föregående år. Målen är genusoberoende om inget anges i målformuleringen.

4.1 Sveriges bästa fotbollsmiljö

I en bra fotbollsmiljö utvecklas alla fotbollsspelare och lite förenklat kan man säga att *fotbollsmiljö* omfattar två huvudområden, som är lika viktiga och som är grunden för god kvalitet:

Träningsförutsättningar

Verksamheten ska ha så bra träningsförutsättningar som möjligt vad gäller anläggningar, underlag (konst-/naturgräs), träningsyta, åldersanpassade träningstider, material, etc. Klubben lägger mycket resurser på denna fråga, vilket inneburit att flertalet grusplaner på Lidingö nu har konstgräs. I samarbete med Lidingö Stad försöker klubben också att utöka antalet planer så att klubben kan fortsätta växa utan begränsningar. Störst är behovet av 11-mannaplaner.

Inlärningsmiljö & individualisering

Det andra området handlar *individualisering* och att skapa bästa möjliga *inlärningsmiljö* i verksamheten. Grundläggande för alla IFK Lidingö FK spelare är att kunna spela fotboll i en miljö där man känner sig trygg, uppskattad och har roligt. Det handlar om en förening med lag där en inkluderande atmosfär råder och med god ton och där alla respekterar varandra.

För att utvecklas optimalt som fotbollsspelare måste miljön också vara *lagom utmanande* så att man kan utvecklas maximalt utifrån sina egna förutsättningar. Individens störst chans att utvecklas i en miljö där medspelarna är på ungefär samma nivå och där matcher spelas mot lag som är ungefär lika bra. Detta sätt att tänka utgör grunden för IFK Lidingö FKs filosofi kring nivåanpassning.

För att göra drömmen trovärdig för klubbens talanger måste en sådan kvalitet uppnås så att IFK Lidingö FK kan göra dessa drömmar trovärdiga. Samma tankar om kvalitet är också avgörande för att spelare i basverksamheten ska trivas och stanna kvar länge i verksamheten. Resonemanget bygger på individuell utveckling och att få utvecklas som fotbollsspelare i en *lagom utmanande miljö*. Klubben är således varken en uttalad breddförening eller en förening som har fokus på akademiverksamheten; IFK Lidingö FK är både och.

Seniorverksamheten är sista steget på utbildningen för klubbens juniorer. Därför måste juniorerna få möjligheten att spela seniorfotboll så tidigt som möjligt. Klubbens ambition är att juniorerna är *tillräckligt bra utbildade* för att spela på den nivå som klubbens A-lag befinner sig på.

Seniorlagens främsta uppgift är först och främst att fostra blivande stjärnor, som klubben sedan kan "låna ut" till elitfotbollen och som sedan avslutar sin karriär i klubben och inspirera nästa generations unga talanger. På så sätt skapas en fotbollskultur och förebilder inom föreningen för såväl medlemmarna som kommunens invånare i stort.



Summan av föreningens storlek, kvalitet i ungdomsverksamheten som helhet samt att tidigt tillgängliggöra seniorfotbollen för föreningens juniortalanger ska göra IFK Lidingö FK till den förening som erbjuder Sveriges bästa fotbollsmiljö.

4.2 Målformuleringar, barn- och ungdomsverksamheten

Mål 2016

1	Att akademins förstalag ska ha kompetensen att kunna spela i Sanktans högsta serie från F-/P-13
2	Att akademins andralag ska ha kompetensen att kunna spela i Sanktans näst högsta serie från F-/P-13
3	Att erbjuda basverksamhet i alla åldrar
4	Att minst 6 % (flick-/pojkspelare) av de stadslagsuttagna spelarna i Stockholm är från IFK Lidingö FK (P/F14)
5	Att minst 55 % av seniorlagen består av egna produkter
6	Att minst en pojk-/herrspelare med IFK Lidingö FK som moderklubb spelar i division I eller högre.
7	Att ha minst en spelare med till "Elitpojk- och/eller elitflicklägret i Halmstad"
8	Att klubbens ska fortsätta växa bland annat genom att öka andelen flickor i verksamheten

Mål 2017 och framåt

		Horisont
1	Att minst en flick-/damspelare med IFK Lidingö FK som moderklubb spelar i Elitettan eller högre.	2017 -
2	Att uppnå NIU-status i samarbetet med Hersbyskola; fotbollsgymnasium	2018 -
3	Att nå 30 % flickor ungdomsverksamheten	2019 -
4	Att nå minst 30 % men helst 40 % kvinnor i ledarstaben	2020 -

4.3 Jämställdhetsmål

Genom att öka antalet flick-/damspelare är det långsiktiga målet att minst 40 % av spelarna ska bestå av flickor/kvinnor,

Jämställdhet genomsyrar all verksamhet, från arbetet i lagen till styrelserummet.

Föreningens jämställdhetspolicy, som finns att ladda ned på hemsidan, beskriver arbetet mer i detalj.

4.4 Tjejsatsningen

Tjejsatsningen är en dynamisk projektgrupp bestående av representanter från kansliet, styrelsen och spelarledet. Gruppen driver jämställdhetsprojekt inom ramen för jämställdhetspolicyen enligt nedan.

4.4.1 Marknadsföring av klubben mot flickspelare till Fotbollslek/Fotbollsskolan

Med hjälp av bland annat marknadsföring och "prova-på-träningar" är ambitionen att nå fler av aktuella åldersgrupper i Lidingö Stad. Målet är att nå cirka 50 % av aktuella åldersgrupper att delta i Fotbollslek/Fotbollsskolan.

4.4.2 Läger och Fotbollsfrutids

Utbudet av sommaraktiviteter är högre än förr och klubbens olika sommarläger konkurrerar med scouter, segling, ridning, multisportläger och så vidare.

Andelen flickor som deltar i lägerverksamheten är generellt sett lägre. Nya tag måste tas på lägerverksamheten för att locka fler flickor att delta igen.

4.5 Kvalitetshöjning av fotbollsutbildningen

Att utbilda föräldratränare och att anlita meriterade externa tränare är en viktig del i att höja den sportsliga kvaliteten.

En del i detta arbete är klubben från och med 2016 erbjuder kostnadsfria åldersgruppsträningar för alla 9-12 åringar. Det innebär att klubben tillgängliggör högkvalitativ träning med klubbens mest erfarna instruktörer för alla spelare. Detta är en av klubbens största satsningar inom spelarutbildning någonsin och som dessutom kommer bidra till att radera ut eventuella skillnader mellan olika kvarterslag samt mellan pojk- och flickfotbollen.

I tillägg till ovan har klubben satsat på att utbilda ungdomstränare, vilket innebär att klubben från och med 2016 kommer att kunna tillsätta externa tränare till alla 9- och 11-mannalag, vilket tidigare endast var fallet för främst akademien. Dessa tränare kommer också att finnas med i Fotbollslek, Fotbollsskolan samt Fotbollsfrutids.

Klubbens erfarenhet är att det är svårare att rekrytera externa tränare till flicklagen. Sannolikt ser många tränare tyvärr mindre möjligheter att göra "karriär" inom flickfotbollen. Detta är ett generellt problem för Fotbollssverige att ta tag i och övergripande ligger det ansvaret på SvFF.



5 Utbildning

5.1 Utbildningstrappan

Majoriteten av klubbens tränare är föräldrar, som kommer i kontakt med tränarrollen och fotbollen för första gången.

För att ge också de yngsta spelarna en bra verksamhet är utbildning av dessa tränare är grundläggande. Synergieffekten blir att tränarrollen blir både roligare och mer utmanande.

Fotbollslek, Fotbollsskola	5-manna	7-manna	9- & 11 manna
Intern utbildning för ledare / tränare (anpassade efter ålder på laget) samt interna temautbildningar			
	Diplom C		Diplom B Ungdom
	Knäkontroll/skadeförebyggande träning		

Många ungdoms- och seniorspelare har tränaruppdrag och klubben uppmuntrar dem att vidareutbilda sig för att kunna ta mer utmanande uppdrag.

5.2 Utbildningsmål ungdoms- och föräldratränare

För klubbens föräldra- och ungdomstränare finns möjligheter att vidareutbilda sig. Kravet är att utbildningen är ändamålsenlig för den nivå som tränare har uppdrag inom.

Ambitionen är att alla föräldra- och ungdomstränare genomgå klubbens internutbildning. Syftet är dels att ge förutsättningar för en bra sportslig verksamhet, dels för att säkerställa att de har tagit del av klubbens värdegrunder och fotbollsfilosofi. Ju äldre spelare desto viktigare är det att tränarna vidareutbildar sig där kraven på kompetens avseende teknik, taktik, strategi, kost, skadeförebyggande träning och så vidare ökar successivt.

5.3 Domarutbildning

Klubben arrangerar frekvent domarutbildningar och målet är att minst 40 spelare påbörjar utbildningen från och med 13 års ålder med inriktning att döma 5-manna och från 15 års ålder även 7-manna. Domarutbildning är naturligtvis också tillgänglig för klubbens ledare och tränare på alla nivåer.

5.4 Utbildning, övrigt

Alla kunskaper som gynnar utvecklingen av klubben och laget är intressanta. Det betyder att klubben ser positivt på initiativ kring vidareutbildning från kanslipersonal, styrelse, tränare, ledare och spelare. Ambitionen är att stimulera viljan, intresset till att vidareutbilda sig förutsatt att utbildningen är relevant i förhållande till uppdragets (lagets ålder, etc.).

Det finns ett outsinligt utbud av utbildningar, som arrangeras av RF, SISU, SvFF, StFF och så vidare. Ledare som vill gå andra mer specifika utbildningar lägger upp en plan för detta i samråd med klubbchef.

6 IFK Lidingö FKs sportsliga organisation

Klubbens sportsliga organisation bygger på två delar; Sportkommittén (SK) samt kansliets sportsliga del.

SK och kansliet har olika uppgifter att fylla i klubben och det är viktigt att medlemmarna förstår deras olika roller.

Sportkommitté			
Sportchef			
ELIT - SENIOR		BAS - SENIOR	
Dam A	Herr A	Dam V	IFK L-Ö BK, Veteran
AKADEMI - JUNIOR, UNGDOM, BARN		BAS - JUNIOR, UNGDOM, BARN	
7-, 9-, 11-manna		7-, 9-, 11-manna	
5-manna, Fotbollsskolan, Fotbollslek			

6.1 Sportkommittén (SK)

SK, som är en arbetsgrupp i styrelsen, jobbar med *strategiska frågor* i syfte att vidareutveckla "det sportsliga". Det handlar om frågor rörande till exempel utveckling av 5-mannautbildningen, fysisk träning och idrottspsykologi. Arbetet omfattar också utbildningsfrågor, jämställdhetsperspektivet i rekrytering av spelare och ledare samt hur fotbollsutbildningen kan förbättras i alla avseenden så att spelare, ledare och domare vill fortsätta längre i klubben.

SK liksom styrelsen i övrigt har ingen aktiv roll i det dagliga beslutsfattandet i den sportsliga verksamheten.

6.2 Kansliet (sportsliga del)

Den dagliga verksamheten leds och organiseras av klubbchefen. Arbetet utgår från IFK Lidingö FK Manualen där värdegrunder och fotbollsfilosofi är de viktigaste delarna. Klubbchefen organiserar respektive block, enligt ovan, i samråd med klubbchefen. Ansvarsområdena kan förändras över tid och aktuella kontaktpersoner framgår av klubbens hemsida.



Kansliet tillsätter externa tränare, fördelar träningstider och andra resurser, planerar och genomför aktiviteter samt ser till att lagen har den utrustning som krävs för att bedriva sin verksamhet.

7 IFK Lidingö FKs verksamhet för de allra yngsta – Introduktion

Verksamheten genomsyras av lek och glädje med fotbollen, i den trygga miljö och i den gemenskap som IFK Lidingö FK står för.

Föräldrarnas första kontakt med klubben är viktig och de ska känna att deras barn idrottar i en trygg och ordnad miljö där de har roligt och utvecklas. Lyckas klubben med detta blir det lätt att finna ledare följande års K-lagsverksamhet.

Verksamheten är en introduktion till tränarskapet där ungdomsspelare inspireras till utbildning och vidare tränaruppdrag i framtiden. Kansliet utbildar ledare och följer upp utbildningen genom överledarna samt genom att besöka verksamheten.

Senior			20 år -
Junior	Akademi	BAS	17-19 år
9-/11-manna	Akademi	BAS	13-16 år
7-/9-manna	Akademi	BAS	10-12 år
5-manna		BAS	7-9 år
Introduktion			5-6 år

Verksamheten är ofta barnens första kontakt med organiserad idrott. Klubben har därför ett stort ansvar eftersom verksamheten kan komma att påverka barnens framtida intresse för idrott och friskvård. Syftet på det sportsliga planet är att erbjuda kamratskap och en lekfull, allsidig och glädjefyllt träning genom fotbollen.

Det handlar alltså om att skapa förutsättningar för ett livslångt intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet med målet att barnen ska vilja göra "hela resan" i IFK Lidingö FK som spelare, domare, ledare och så vidare.

7.1 Fotbollslek 2016 (5 år; barn födda år 2011), Fotbollsskolan 2016 (6 år; barn födda år 2010)

Fotbollslek och Fotbollsskolan tränar en gång per vecka maj-oktober med sommaruppehåll. Pojkar och flickor tränar tillsammans och verksamheten leds av ungdomstränare.

7.2 Kvantitativa mål; Fotbollslek och Fotbollsskolan

Målen för "antal spelare" sätt som en procentsats mot åldersgruppens storlek (Antal Barn Totalt) och genussammansättning. Procentsatsen baseras främst på erfarenhet från tidigare år.

Utifrån tabellen så är målet alltså att nå 40 % av kommunens 5-åringar och 90 % av kommunens 6-åringar.

7.3 Övriga mål; Fotbollslek och Fotbollsskolan

Det övergripande målet är att verksamheten är så rolig och givande att barnen vill fortsätta nästkommande säsong. Viktigaste verktyget att nå målet är att tillsätta engagerade och inspirerande tränare, som tycker om att arbeta med barn.

Ett viktigt inslag i att nå flickor till verksamheten är att genom Tjejsatsningen arrangera "prova-på-träningar" inför uppstarten av verksamheten under våren 2016 (se nedan).

7.4 Riktlinjer för utbildningen, Fotbollslek och Fotbollsskolan

Verksamheten utgår från lek och glädje där alla barn ska bli sedda. Tränarnas engagemang är avgörande för att träningarna ska bli givande och roliga.

Innehållet utgår från teman i syfte att bidra till kvalitet samt för att förenkla uppföljning. Dessutom blir tränarrollen tydligare och enklare att hantera för ungdomstränarna. Att jobba med teman betyder att klubben ger ramar som tränaren kan verka fritt inom. Att jobba med tema betyder att tränaren ska kunna svara på frågorna "vad?", "varför?" och "hur?". Vilka teman som ska genomföras och på vilket sätt går igenom på ledarutbildningen inför uppstart.



Träningen delas in i block som avgränsar i tid och innehåll:

Samling 5 min innan	Lek Cirka 10 min	Teknikövning Cirka 10 min	Smålagsspel Cirka 30 min	Avslutning Cirka 5 min
Kommentar Viktigt att visa att träningen har börjat och för att tränaren ska få uppmärksamheten. Träningen ska förklaras för barnen.	Kommentar Lek som uppvärmning; ska och bestå av lekmoment där bollen gärna får ingå.	Kommentar Består av högst två enkla övningar utan köande. Fokus ska läggas på koordinativa rörelser med boll och tillslag.	Kommentar Smålagsspelet bör var "fritt". Fokus läggs på att förklara de mest grundläggande reglerna samt att hjälpa barnen att fokusera på spelet.	Kommentar Avslutningen sammanfattar träningen och beröm ska alltid ges till spelarna. Föräldrarna ska delta för att kunna få information om nästa tillfälle.

Tidsangivelserna är ungefärliga och det är viktigt att det finns utrymme för improvisation om gruppen till exempel tappat intresset. Exempelvis behöver man ha vattenpauser i smålagsspelet för att barnen ska orka hela träningen.

Inga kunskapsmål finns uppsatta, utan fokus ligger på att alla barn ska trivas, synas och ha roligt. Klubbens 5-/6-åringar spelar inte seriespel, utan match är en lekfull del av träningen. Träningarnas ledord är enkelhet, bollkontakt och rörelse.

8 IFK Lidingö FK 5-mannaåren; 7-9 år

8.1 Allmänt

5-mannaverksamheten drivs av föräldratränare/-ledare i så kallade kvarterslag (**K-lag**). Av praktiska skäl utgår lagens sammansättning utifrån vilken skola de går i.

Verksamheten går ut på att introducera spelare och föräldrar till IFK Lidingö FK där klubb- och laganda ska lägga grunden till ett livslångt intresse för organiserad idrott i allmänhet och till fotboll i synnerhet; ledorden är god ordning, åldersanpassad verksamhet och glädje.

8.2 Benämning, K-lag

K-lagen namn byggs på kön + åldersgrupp + löpnummer. Flickor födda 2010 blir exempelvis F10:5.

Löpnumren 1, 2, 3, 4 används inte. De används först senare i de nivåanpassade lagen i akademiverksamheten.

8.3 Syfte och mål för 5-mannaverksamheten

8.3.1 Översikt, syfte och mål

Under 5-mannaåren är spelarna och oftast också ledarna/tränarna "nybörjare". För att få en bra och rolig verksamhet behövs mycket stöd från kansliet samt att tränarna utbildar sig (se "Utbildningstrappan"). Seriespel för 7-åringar sker i Sturehofligan och från och med 8 år i Sanktan utan tabeller.

Från och med 9 års ålder startar Åldersgruppsträningarna (se nedan).

Målen baseras på totalt antal barn i Lidingö Stad, som sedan vägs mot andel barn i Fotbollsskolan. Planeringen försvåras av att det kontinuerligt tillkommer spelare varför det ibland kan vara svårt att balansera antalet spelare mot antalet K-lag. Dessa angenäma problem har klubben mer än gärna även i framtiden.

7-9 åringar vill och ska prova på många idrotter/aktiviteter. Effekten blir att många barn börjar och slutar och för att klubben ska ha god kontroll på sina medlemmar måste lagledarna vara noga med att hålla MyClub uppdaterad.

8.4 Uppstart av Kvarterslagsverksamheten (7 år)

Inför uppstarten söker klubben frivilliga föräldratränare. Mestadels är det "pappor", som anmäler sitt intresse. Klubben försöker motivera fler kvinnor att bli tränare. Andelen har ökat men det finns fortfarande mycket att göra här.

Gemensamt för väl fungerande K-lag är att rollerna mellan ledarna är tydliga samt att föräldraengagemanget stort. En lika viktig aspekt är att tränare och ledare måste sätta sig in i klubbens värdegrund, policys och fotbollsfilosofi. Bästa sättet att göra det är att genomgå klubbens internutbildning samt att i översikt ta del av IFK Lidingö FK Manualen.

Även ledningen av och aktiviteterna kring ett K-lag är ett lagarbete. Alla måste hjälpa till i stort och i smått. Gemensamt för alla framgångsrika K-lag är ett högt föräldraengagemang (lag som utvecklats och som behållit spelare länge i klubben). Bäst fungerar lag som har en bra mix mellan manliga och kvinnliga ledare/tränare.



För att laget ska fungera måste följande funktioner finnas:

Funktion	Beskrivning	Anmärkning
Ansvarig tränare	Minst två ansvariga tränare som ansvarar för den sportsliga verksamheten i laget, planerar träningar, etc.	Inga förkunskaper krävs, utan klubben utbildar tränaren. Dessa två tränare är med fördel en man och en kvinna.
Kontaktperson	Den som är administrativt ansvarig mot kansliet vad gäller att hålla medlemsregistret uppdaterat samt att fylla i närvaro.	Administrativt ansvarig för laget. Stöttar tränarna med administration, etc. Finns som stöd på träning/match.
Lagledare	Hjälper kontaktpersonen i dess funktion	Avlastar kontaktpersonen.
Stödtränare	Föräldrar som hjälper huvudtränarna vid framför allt träning.	Inga förkunskaper krävs. Klubben förespråkar att alla föräldrar hjälper till efter ett rullande schema.

Lagorganisationen samt funktionerna ovan beskrivs mer utförligt nedan.

En annan viktig del i att få ett väl fungerande lag är att ha ett enkelt regelverk att luta sig emot. För att stötta lagen i detta arbete har klubben tagit fram några regler som gäller för samtliga K-lag i föreningen.

- Spelare och ledare ska uppträda i klubbens kläder vid träning och match
- Barn som kommer till träningen ska vara friska, skadefria, utvilade och mätta
- Alla spelare tränar och spelar match med benskydd
- Schema för hjälptränare
- Skjutsschema

Att styra all kommunikation i laget via klubbens hemsida sparar mycket tid och tar bort mycket dubbelarbete.

8.5 Allmänt, träningar 5-mannaåren

Träningarna sker på barnens villkor och ska vara lekfulla och utstråla glädje. Det är viktigt att tränarna är engagerade och ser alla spelare. Laget ska ha ett inkluderande förhållningssätt och tränarna ska sträva efter att skapa en miljö där alla känner sig trygga, uppskattade och vågar göra fel.

Det är viktigt att förkunskaper inte tas förgivet, utan att man som tränare alltid berättar "hur" och "varför". Träningssinnehållet bör styras efter teman i enlighet med klubbens fotbollsfilosofi, som beskrivs längre fram i detta dokument.

För att få tips och idéer kring hur man organiserar träningar bör alla tränare några gånger per termin besöka åldersgruppsträningarna (från 9 års ålder). Ett annat sätt att skaffa inspiration är samarbete med andra K-lag i åldersgruppen; gemensamma träningar, träningsmatcher, etc.

8.6 Träningssinnehåll, 5-manna

Fotbollskompetens är en summa av många olika kapaciteter och omfattar bland annat teknik, styrka, kondition och en rad olika mentala förmågor, som utvecklas olika i olika åldrar.

Teknik lärs bäst in före puberteten och är bestående. Därför ska fokus ligga på *teknik, bollbehandling* och *egen kreativitet*. Spelsystem och positionsspel lärs bäst in efter puberteten och ska därför beröras sparsamt.

Konditions- och styrketräning har låg prioritet, men bör ingå sparsamt och genomförs i lekfull anda i syfte lära ut tekniken bakom övningarna inför framtiden då fysikträning ska ingå.

Instruktioner/återkoppling ska så tidigt som möjligt ges i *fotbollstermer*. Syftet är att alla ska "tala samma språk". Det är viktigt att tränaren frekvent förklarar vad termerna betyder och inte tar förkunskaper för givet.

Övningar som innebär köande ska undvikas då barnen snabbt tappar intresset; en boll – en spelare.



Samling 5 min innan	Uppvärmning Cirka 10 min	Spelövning Cirka 25 min	Tvåmål Cirka 15 min	Nedvarvning Cirka 10 min	Avslutning Cirka 5 min
<p><u>Kommentar</u> Viktigt att visa att träningen har börjat och för att tränaren ska få uppmärksamheten. Träningen ska förklaras för barnen.</p>	<p><u>Kommentar</u> Uppvärmningen ska bestå av bollbehandling och gymnastikövningar. Bollen ska alltid ingå och övningarna ska utstråla enkelhet och tydlighet och ske så att spelarna får så mycket bollkontakt som möjligt.</p>	<p><u>Kommentar</u> Är träningens huvudövning där alla delar ingår (fysik, teknik, taktik, mental). Grunden är att två eller flera lag spelar mot varandra i olika variationer. Spela hellre på fler planer med färre spelare så att spelarna får så mycket boll som möjligt.</p>	<p><u>Kommentar</u> Tvåmålet är matchspel (gärna i 5-mannaspel).</p>	<p><u>Kommentar</u> Nedvarvningen ska vara glädjefylld och kan får gärna innehålla fysisk (armhävningar, situps, etc.). Syftet att introducera spelarna till tekniken och "att det ska göras", vilket kommer vara ett krav längre fram.</p>	<p><u>Kommentar</u> Används för summering, ge/få feedback samt att påminna om nästa aktivitets-tillfälle. Stretchövningar bör göras på samlingen i syfte att introducera tekniken och "att det ska göras", vilket kommer vara ett krav längre fram.</p>

Efter träning

Ledarna ser till att laget går av planen i tid så att nästa lag kan börja sin träning. Ledarna sammanfattar vad som tränats på och tar tillsammans med spelarna fram några detaljer som ska läggas på minnet. Återkoppling görs med samma fotbollstermer som användes vid instruktionen.

Det är relativt få träningar och matcher varför tränarna bör uppmuntra spelarna till *egenträning*, till exempel genom att ge en *hemläxa* (bolljonglering, tillslagsträning, etc.). Det är viktigt att tränaren följer upp läxan vid nästa träning.

Ledarna ansvarar för att skräp slängs och att kvarglömd utrustning ska tas med. Är laget sist för dagen tar man en extra titt kring planen så att det ser bra ut och åtgärdar brister, till exempel ställer tillbaks målen på sin rätta plats.

Det är viktigt att ledarna med hjälp av föräldrarna som hämtar spelarna ser till att ljudnivån hålls på en rimlig nivå även efter träningen så att vi inte stör grannarna och tränande lag.

Mellan träningarna

Alla former av idrottande och fotboll är bra, som till exempel att titta på matcher (gärna junior- och seniorlagsmatcher). Här kan spelarna inspireras till att "härla" skickliga spelare och deras tricks och konster. Att prata fotboll med sin tränare eller kompisar är utvecklande och kan skapa en ny medvetenhet om spelet.

8.7 Nivåanpassning, 5-mannaåren

Att anpassa träningar efter kunskapsnivå syftar främst till att ge de spelare som behöver ett extra stöd. Det är viktigt att detta görs på ett sätt, som känns naturligt i laget och att det främst sker under "övningsblocket". Hur man nivåanpassar träningar ingår i klubbens internutbildning.

Ingen form av nivåanpassning i match ska göras vid 7-9 års ålder. Detta gäller även cupmatcher.

8.8 Åldersgruppsträningar

Åldersgruppsträning riktar sig till alla 9-12 åringar i IFK Lidingö FK. Dessa hålls på Lidingövallens nylagda konstgräs under bästa träningstid och med klubbens absolut främsta instruktörer, samt innehålla målvaktsträning för dem som önskar det.

Åldersgruppsträning fanns redan 2015 som ett extra tillval, men från och med 2016 kommer dessa att utökas samtidigt som avgiften tas bort. Med andra ord får alla vara med utan att någon extra avgift erläggs för det.

Det finns många fördelar med det nya upplägget för åldersgruppsträning där det viktigaste är att alla spelare får ta del av kvalitativ fotbollsträning tillsammans med sina klubbkompisar utanför sitt K-lag, som de annars inte hade lärt känna. Denna sociala del är mycket viktig i arbetet med att behålla spelarna i klubben och att bygga klubbbanda.

Åldersgruppsträningen ersätter ett av K-lagens ordinarie träningar, vilket kommer ge en god avlastning för klubbens kvarterslagstränare, som redan lägger mycket möda och tid på sitt ideella uppdrag.



Sammanfattningsvis kommer åldersgruppträningarna komma att innebära att samtliga spelare i åldersgrupperna enligt ovan att få möjlighet till mycket bra fotbollsutbildning, samtidigt som spelarna lär känna ännu fler likasinnade från hela ön. För kvarterslagsträningarna innebär det att man kan ta ledigt ett pass i veckan, men också att man kan komma till Lidingsvallen och hämta inspiration till sina egna träningar.

8.9 Fotbollsfrutids (6-8 år)

Fotbollsfrutids är en avgiftsbelagd frutidsverksamhet. Vintertid håller Frutids till inomhus på Bosön (Vinnarhallen). Verksamheten leds av erfarna föreningsinstruktörer och består av varierad träning första delen och spelträning den avslutande delen. Klubben erbjuder hämtning i skolan samt mellanmål.

Fotbollsfrutids fyller samma sociala funktion, som åldersgruppträningarna där spelare som normalt inte umgås hittar nya vänner i klubben.

8.10 Sammanfattning 5-mannaåren 2016

5-mannaåren är fyllda av utmaningar för ledare och spelare. Nya kompisar och tränarkollegor möts och klubben har många livslånga vänskapsband på sitt samvete.

Klubben erbjuder många utbildningar och alla ledare har chansen att utveckla sin kompetens. Resultatet blir bättre verksamhet samtidigt som det blir roligare för alla!

Att få vara en del av ett lag och att se laget och spelarna utvecklas (som fotbollsspelare och individer) är en erfarenhet för livet!

9 IFK Lidingsö FK 7-mannaåren (10-12 år)

9.1 Allmänt, 7-manna

10-12 åringar är fortsatt organiserade i K-lag, som leds av föräldratränare. En mjukstart på akademiverksamheten inleds, som beskrivs i detalj i Bilaga I.

Skolarbetet tar allt mer plats och barnen har ofta många aktiviteter vid sidan av fotbollen. Det är viktigt att fotbollen tar lagom mycket plats och att lagen, så långt det är möjligt, underlättar för spelarna att hinna med allt.

Föräldraengagemanget är viktigt för att stödja laget och bidra i arbetet med att bygga laget. Mer detaljerad information finns nedan.

9.2 Syfte och mål med 7-mannaverksamheten

Verksamheten ska utstråla glädje, kamratskap, god ordning och åldersanpassade övningar. 7-mannatiden är "etableringsåren" och innehåller mer taktik och strategi på en större plan.

För dem som inte deltar i akademiverksamheten erbjuder klubben Fotbollsfrutids samt åldersgruppträningarna.

9.3 Generella mål för 7-mannaverksamheten

Mål 2016, generellt		Kommentar
1	Att alla lag har minst en lagledare och två tränare	Antal tränare efter behov
2	Uppnå utbildningsmål	
3	Att bedriva fotbollsfrutids för 300 spelare (20 % är flickor)	Åldersgruppträning har tillkommit
4	Att ha utvecklat samarbete med en mellanstadieskola	
Mål 2017 och framåt		Horisont
1	Att verksamheten består av 900 spelare varav 30 % är flickor	2019 -
2	Utbyggnad av åldersgruppträningar och liknande aktiviteter	2017 -

9.4 Allmänt, träningar, etc., 7-mannaåren

Alla träningar ska fortsatt utstråla glädje samtidigt som rutiner och disciplin krävs. Detta är en utmaning i sig då mognaden mellan spelarna varierar. Många verktyg för att hantera detta ges i klubbens internutbildning samt i SvFFs diplomutbildningar. Träningarna utgår från individen och alla spelare ska bli sedda och tränarnas engagemang i detta är avgörande för att träningarna ska bli bra och roliga.



Målet är att K-lagen styr träningsinnehållet efter de teman för att säkerställa att de moment som tränas bäst verkligen genomförs. Det är viktigt att förkunskaper inte tas för givet, utan att de alltid förmedlar kunskapen om "hur" och "varför". Tränare, som vill ha hjälp att strukturera upp teman är välkomna att kontakta kansliet för vägledning.

K-lagen förväntas ha ett gott samarbete och hjälpa varandra i sin verksamhet, till exempel kring träningar, lån av spelare, träningsmatcher, etc. Beträffande lån av spelare samt lagbyte inom klubben, se punkt 14 nedan!

9.5 Träningsinnehåll, 7-manna

Under 7-mannaåren ska fokus ligga på teknik, bollbehandling och spelarnas egen kreativitet. Konditions- och styrketräning sker sparsamt och med syfte att lära spelarna tekniken bakom så att de behärskar övningarna tills när det ska ingå.

Spelsystem och positionsspel lärs bäst in åren efter puberteten och ska beröras sparsamt. Dock ger 7-manna flera olika sätt att ställa upp laget på. Lagen ska prova olika spelsystem och tränarna belysa för- och nackdelar med dessa.

Instruktioner/återkoppling ska ges i fotbollstermer. Syftet är att alla ska "tala samma språk". Det är viktigt att tränaren frekvent förklarar vad termerna betyder och inte tar förkunskaper för givet. Övningar som innebär köande ska undvikas då barnen snabbt tappar intresset; en boll – en spelare.

Samling	Uppvärmning	Spelövning	Tvåmål	Nedvarvning	Avslutning
15 min innan	10-15 min	35-40 min	20-25 min	5-10 min	5 min
<p>Kommentar Viktigt att visa att träningen har börjat och för att tränaren ska få uppmärksamheten. Träningens syfte, tema och moment ska förklaras.</p> <p>Ibland används en del av samlingen till att gå igenom aktiviteter som föregått träningen, till exempel senaste matchen.</p>	<p>Kommentar Uppvärmningen ska bestå av bollbehandling och gymnastikövningar. Bollen ska alltid ingå och övningarna ska utstråla enkelhet och tydlighet och ske så att spelarna får så mycket bollkontakt som möjligt.</p>	<p>Kommentar Är träningens huvudövning där alla delar ingår (fysik, teknik, taktik, mentalt). Grunden är att två eller flera lag spelar mot varandra i olika variationer.</p> <p>Spela hellre på fler planer med färre spelare så att spelarna får så mycket boll som möjligt.</p>	<p>Kommentar Tvåmålet är matchspel (gärna i form av 7-mannaspel).</p> <p>Spelare som väntar kan göra "fysikövningar", Det är viktigt att en tränare övervakar för att säkerställa att övningarna utförs med rätt teknik.</p>	<p>Kommentar Nedvarvningen ska vara glädjefylld och kan få gärna innehålla fysisk (armhävningar, situps, etc.).</p> <p>Syftet att introducera spelarna till tekniken och "att det ska göras", vilket kommer vara ett krav längre fram.</p>	<p>Kommentar Används för summering, ge/få feedback samt att påminna om nästa aktivitets-tillfälle.</p> <p>Stretchövningar bör göras på samlingen i syfte att introducera tekniken och "att det ska göras", vilket kommer vara ett krav längre fram.</p>

Efter träningen

Ledarna ser till att laget går av planen i tid så att nästa lag snabbt kan komma igång med sin träning. Laget samlas för en sammanfattning och tränaren bör fråga spelarna vad som tränats på och ta fram några detaljer som ska läggas på minnet. Återkoppling görs med samma fotbollstermer som användes vid instruktionen. Även om alla aktiviteter meddelas via hemsidan så är det alltid bra att avsluta med att påminna om nästa aktivitet.

Mellan träningarna

Alla former av fotboll på fritiden är bra, som till exempel att titta på fotboll, på plats eller på TV. Här kan spelarna inspireras till att "härliga" skickliga spelare och deras tricks och konst.

Klubben uppmuntrar också till att ta med sig laget på seniorlagens matcher. Att prata fotboll med sin tränare eller kompisar är utvecklande och kan skapa en ny medvetenhet om spelet.

9.6 Nivåanpassning i K-lagen; 7-mannaåren

För att ge de spelare som kommit längst stimulans och för att ge de spelare som behöver mer hjälp rekommenderar klubben att träningar nivåanpassas. Det är viktigt att nivåanpassning sker så att alla spelare syns och att övningarna organiseras så att detta möjliggörs.

9.7 Sammanfattning 7-mannaåren

Under 7-mannaåren byggs lagen på allvar och tränare och spelare gör stora framsteg i sin utbildning. Samarbete och goda relationer mellan lag, spelare och ledare fördjupas.

Tränarna har också chansen att vidareutbilda sig i takt med att spelarna utvecklas. Resultatet blir bättre verksamhet



samtidigt som det blir roligare för alla!

Åldersgruppträningar samt Fotbollsfristids bygger relationer utanför K-lagen.

10 IFK Lidingö FK 9- och 11-mannaåren

10.1 Allmänt, 9-/11-manna

Vid 13 års ålder nivåanpassas verksamheten i akademilag och baslag, vilket beskrivs i detalj i Bilaga 1. Nya lag formeras, som leds främst av externa tränare.

Ett högt föräldraengagemang är viktigare än någonsin för att kunna bygga de nya lagen och stötta tränaren. Ledare och tränare från K-lagsåren får nya roller och fortsätter att bidra och stötta tränaren.

Skolarbetet tar allt mer plats och det blir allt svårare för spelarna att ha lika många aktiviteter. Det är viktigt att fotbollen tar *lagom* mycket plats och att lagen, så långt det är möjligt, underlättar för spelarnas "helhet".

Glädje, klubb- och laganda ska fortsatt prägla verksamheten. Lagen förväntas vara självgående. Det är viktigt att spelarna känner och är trygga med varandra för att rotation, spelarlån samt förflyttningar mellan lagen ska fungera bra. Lyckas detta arbete kommer fler spelare att stanna i klubben längre.

Mycket händer i ungdomarnas liv under tonåren både mentalt och fysiskt. Skolan kräver allt mer tid och kombinationen av mycket träning, skolarbete konkurrerar med socialt umgänge och andra aktiviteter.

Spelarna introduceras till fotbollsträningen som helhet, vilket också omfattar konditions- och styrketräning liksom rörlighet och stretching. Spelet sker på en större spelyta och nya regler och positioner ska behärskas.

Träningsupplägget styrs av tränarna utifrån en säsongspanering och utifrån teman.

Alla träningar ska utstråla glädje, men samtidigt är rutiner och disciplin nödvändigt för att uppnå kvalitet. Detta är en utmaning i arbetet med tonåringar. Många verktyg för att hantera detta ges i Diplom C- och Diplom B-utbildningarna.

10.2 Generella mål för 9- och 11-mannaverksamheten

	Mål 2016, generellt	Kommentar
1	Att alla lag har minst en lagledare och två tränare	Antal tränare efter behov
2	Uppnå utbildningsmål för tränare	
3	Kontinuerlig rotation av spelare	
4a	Resultatmål förstalag (P13-P16)	Kvalificering till U17-allsvenskan division I
4b	Resultatmål andralag (P13-P16)	
5	Resultatmål förstalag (F13-F14)	
6	Resultatmål U19-laget	Kvalificering U19-Allsvenskan div I.
7	Egna flickjuniorer, debuterar i seniorspel	Minst 2 spelare (15-19 år) debuterar i match med A-laget
8	Egna pojkjuniorer, debuterar i seniorspel	Minst 2 spelare (15-19 år) debuterar i match med A-laget
9	Minst 40 spelare påbörjar domarutbildning	Enligt utbildningsplan
	Mål 2017 och framåt	Horisont
1	Att ha NIU-gymnasium ihop med Hersby Skola	2019 -
2	Att minst 25 % av ledarna/tränarna kvinnor	2019 -
3	Att verksamheten består av 900 spelare varav 30 % är flickor	2019 -



10.3 Lagorganisation 2016

Akademiverksamheten beskrivs i detalj i Bilaga I. Här framgår också definitionerna av förstalag och andralag.

Åldersgruppernas storlek avgör antalet lag. Juniorverksamheten inleds normalt från cirka 16-17 års ålder.

Målsättningen är att 2019 kunna erbjuda såväl akademi- som BAS-verksamhet upp till 21 års ålder. Även 2016 ska de juniorer som har förutsättningar erbjudas att delta i seniorverksamheten. Figuren till höger beskriver lagstrukturen i IFK Lidingö FK 2016. Denna modell är också utgångspunkten för 2016 års tränings- och akademiavgifter.

Elit senior			Bas - senior	
Dam A	Herr A		Dam V	IFK L-Ö BK, Veteran
Akademi junior			Bas - junior	
Dam U	U19		Dam V	P18:3/P19:3
Akademi ungdom			Bas - barn och ungdom	
	P17:1	P17:2		P17:3
	P16:1	P16:2		P16:3
F15:1	P15:1	P15:2	F15:2	P15:3
F14:1	P14:1	P14:2	F14:2	P14:S, P14:N
F13:1	P13:1	P13:2	F13:2	P13:S, P13:C, P13:N
F12:1	P12:1	P12:2	K-lag F/P	
K-lag F	P11:1	K-lag P		

10.4 Att kombinera fotbollen med andra aktiviteter

Klubben är positiv till utövande av andra idrotter, då det bidrar till en allsidig motorisk inläring, samt hjälper att bygga upp spelarnas grundstryka, som i regel också gynnar fotbollsutvecklingen och minskar risken för skador.

IFK Lidingö FK är mån om att ungdomarna inte ska tvingas välja bort aktiviteter, utan så långt det är möjligt, ska strävan vara att underlätta för spelaren att kombinera så länge som möjligt.

Särskilt viktigt i detta sammanhang är att akademispelare och deras föräldrar noga överväger om man vill ägna den tid och kraft som krävs för att delta. Till exempel så går det utmärkt att delta i basverksamheten och träna 1-2 gånger i veckan, men i ett förstalag krävs det mer. Vill spelaren inte lägga ned den tiden med hänsyn tagen till annan föreningsverksamhet är det helt okej. Då finns verksamhet av hög kvalitet vid sidan av akademien som passar bättre för spelaren (se bilaga I).

Krockar med andra aktiviteter hanteras genom en individuell planering i samråd med ansvarig tränare. Att uppmärksamma i dessa fall är att hög närvaro ger fördelar vid matchuttagningar, det vill säga frånvaro oavsett anledning kan innebära mindre matchspel.

Då fotboll är en lagsport, för att kunna bedriva kvalitativ träning samt för att kunna utveckla både lag och individer krävs en viss mängdträning och ett visst antal spelare på varje träning. Därför är det viktigt att berörda spelare informerar sina tränare om oförutsedda krockar med fotbollsträning eller match i god tid så att en bra planering kan göras.

II Rotation och principer för nivåanpassning

II.1 Inledning

En bärande tanke är att uttagningar har brister och riskerar att sänka motivationen för de spelare som ligger nära uttagning till laget ovanför. Klubbens ska därför, i enlighet med Lidingö-modellen, organisera rotation där dessa spelare får prova på akademiverksamheten.

Kansliet drar upp riktlinjerna för rotationen och är obligatorisk för alla akademilag. Rotationen ska vara kontinuerlig (före, under och efter seriespel).

Rotation används också för att fasa in nya spelare i föreningen, som erbjuds provspel med lämpligt lag innan plats erbjuds.

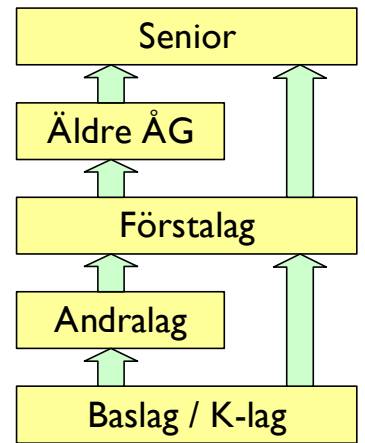


11.2 Rotation i översikt

Rotation sker så gott som alltid till det lag som ligger närmast ovanför sitt eget. Andralagsspelare roterar till förstalaget och K-lags-/baslagsspelare roterar till andralaget. Vilka som roterar avgör akademitränarna sinsemellan samt, om så krävs, i samråd med akademiansvarig (gäller även permanent uppflyttning av spelare).

Samma antal spelare bör hela tiden rotera samtidigt, det vill säga lika mångaspelare som roterar till förstalaget ska minst rotera från K-lagen/baslagen till andralaget.

Förutsatt att spelaren vill är rotation obligatoriskt, vilket betyder att en K-lagstränare/baslagstränare inte kan emotsätta sig att spelare roterar.



För att ge rotationen mer legitimitet bör spelarna ges chansen att rotera också i match. Matchrotation är inte en rättighet, utan sker om så är möjligt.

Rotation till laget under kan ske ibland för att höja kvaliteten på träningen. Det kan också handla om att stötta laget under vid spelarbrist på träning och/eller match.

Där så är motiverat sker rotation till äldre förstalag och/eller till seniorverksamheten. Det sker utanför rotationsschemat och överenskoms mellan tränarna och spelaren.

Rotation är ett bra underlag för eventuella förändringar och nya uttagningar. Det är viktigt att förstå att rotation inte är synonymt med att spelaren nästan är uttagen. Det är ett sätt att få prova på träning i en mer krävande miljö.

12 Lagorganisation och funktioner

12.1 Lagorganisation K-lagsåren

Lagledare

Laget ska ha minst en men helst två, där en är kontaktperson mot kansliet. Huvuduppgifterna är att hålla medlemsregistret aktuellt och närvaroregistrering, som är en stor inkomstkälla för klubben.

Med en ökad aktivitetsnivå ökar lagets kostnader och lagen behöver stöd i att jobba in pengar. De flesta lag utser en ledare att sköta detta, sponsorer med därtill hörande rutiner, osv.

Tränare

Lag ska ha minst två huvudtränare, som är ansvariga för fotbollsverksamheten i laget varav minst en bör medverka på alla träningar. God planering underlättar arbetet och från och med 7-manna rekommenderar klubben att lagen upprättar en säsongsplanering för att kunna skapa en röd tråd i utbildningen.

För att vara tränare behövs inga förkunskaper. Det enda som krävs är ett stort intresse för barn- och ungdomsidrott samt att olika typer av ledarskap krävs vid olika åldrar. Resten kan man lära sig!

Hjälptränare

Alla föräldrar är hjälptränare och det behövs i genomsnitt en tränare per åtta barn. Det är klokt att göra ett schema för hjälptränare så att laget alltid en god bemanning på alla träningar.

Cupansvarig

Ju äldre spelarna blir desto vanligare är deltagandet på cuper. Det är en hel del förberedelser, logistik, kommunikation och administration kring cuper och många lag väljer att utse en eller flera föräldrar att ansvara detta. Detta omfattar också att man är ansvarig för att reglerna i cupguiden följs.

12.2 Lagorganisation 9- och 11-mannaåren

Lagledare

Lagledarnas ansvar är fortsatt att vara administrativt ansvariga enligt ovan samt för att administrera laguppställningar (FOGIS) och se till att domaren får rätt underlag inför match (inklusive spelarlegitimationer).

Tränare

Varje lag bör ha två tränare med en eller flera huvudtränare, som är ansvariga för fotbollsverksamheten i laget. En säsongsplanering förenklar verksamheten och gör det enklare att få stöd och hjälp av föräldrarna. I Akademin är tränarna externa, men kan ibland assisteras av föräldrare.

Hjälptränare

Alla föräldrar är potentiella hjälptränare och det krävs inga förkunskaper, utan man får vägledning av tränaren.

Cupansvarig

Som cupansvarig är man "projektansvarig" för cuper. Det handlar om förberedelser, logistik, kommunikation och administration. Detta omfattar också att man är ansvarig för att reglerna i cupguiden följs.



Med en ökad aktivitetsnivå ökar lagets kostnader och lagen behöver stöd i att samla in pengar, skaffa "extra-jobb", etc. Vanligen utses en förälder att hantera detta, sponsorer med därtill hörande rutiner, osv.

13 Principer för lån av spelare samt lagbyte

Det är inte ovanligt att lag hamnar i lägen där det är svårt att få ihop matchtruppen till vissa matcher på grund av många aktiviteter som infaller samtidigt. Det är viktigt att tränarna tillämpar det regler som finns för lån av spelare.

Följande principer är IFK Lidingö FKs policy avseende lån av spelare mellan lag i föreningen:

- Kommunikation ska alltid först ske mellan tränarna i respektive lag
- Därefter kontaktas spelaren (om spelaren är yngre än 13 år sker kontakten via förälder)
- En spelare får aldrig kontaktas direkt av tränare utan att det har föregåtts av kontakt med aktuell tränare och om spelaren är yngre än 13 år också förälder

Då spelare byter K-lag gäller samma principer som ovan, med tillägget att även kansliet ska underrättas.

Lån av spelare från ett annat lag får aldrig ske på en annan spelares bekostnad, det vill säga en spelare ska aldrig lånas in om det finns spelare att tillgå i det egna laget (andralagen, men inte förstlagen).

14 Seniorverksamheten

14.1 A-lagen generellt

Syftet med detta avsnitt är att beskriva en grundfilosofi kring hur verksamheten ska bedrivas i klubbens A-lag. Följden blir att klubben skapar en idékontinuitet som står sig stark över tiden och som strävar efter att bli så oberoende som möjligt av individerna som är aktiva i klubben. Vidare är ambitionen att klubbens A-lag ska skapa en rik fotbollskultur på Lidingö.

14.2 Syfte

IFK Lidingö FKs A-lag är en förlängning av ungdomsverksamheten och utgör det sista steget på utbildningstrappan för föreningens "egna produkter".

För att utvecklas optimalt bör de bästa juniorerna få möjligheten att spela seniorfotboll så tidigt som möjligt. Klubben ska därför sträva efter att etablera sina seniorlag i en serie som lämpar sig särskilt väl för detta ändamål. Vår uppgift är att fostra blivande stjärnor och inte att våra seniorlag ska ta sig till Allsvenskan.

IFK Lidingö FK påminner mycket om en landsortsklubb fast "inne i stan". Det är något fint och positivt och en stor del av klubbens identitet samt något som bland annat innebär att juniorer tidigare kan debutera i seniorspel.

14.3 Mål serietillhörighet för IFK Lidingö FKs A-lag

Målsättningen med herrarnas A-lag är att vara väl etablerat i division 2-3 samt att utbilda spelare till att spela på svensk fotbolls elitnivå (Allsvenskan, Superettan och div 1).

Målsättningen med damernas A-lag är att vara etablerat i division 1-2 samt utbilda spelare till att spela på svensk fotbolls elitnivå (Damallsvenskan och Elitettan).

14.4 Övergripande målsättningar

Målen ovan kan brytas ned i tre mer konkreta områden för målsättningar:

- Resultat
- Talangutveckling
- Kultur

A-lagens tränare ska vara medvetna om att föreningens målsättningar med A-lagen består av dessa tre hörnstenar. Inget område är det andra överordnat, inget är viktigare än det andra, men de hör ihop.

Resultatframgångar blir följderna av en god talangutveckling och kultur. Kulturen stärks av goda resultat samt spelare som utvecklas till att spela på en högre nivå. Tränaren bedöms och utvärderas separat inom samtliga områden.

Resultat

A-lagens divisionstillhörighet är som en barometer för hur bra spelare som utbildas i ungdomsverksamheten. Så länge vi jobbar på rätt sätt (idékontinuitet) är det inte fel eller katastrof att åka ur en serie eftersom vi ändå vinner när vi spelar



våra talanger. Dock bör herrlaget undvika att spela i en division lägre än division 3 och damlaget bör undvika att spela lägre än division 2.

Vi har, som landsortsklubb, ett socialt ansvar som resultatmålsättningarna inte får överskugga.

Talangutveckling

En av målsättningarna är att utveckla *talanger* (se definition av talang nedan) så att de sedan kan spela på elitnivå. Dessa talanger måste därmed förberedas för denna utmaning.

Om detta utförs väl kommer föreningen skapa förebilder och senare att få ta del av utbildnings- och solidaritetsersättningen vilket får Lidingömodellens hjul att fortsätta snurra.

Kultur

A-lagens tränare ska långsiktigt verka för att utveckla filosofin kring A-lagen. Så småningom blir filosofin så vedertagen att den blir en attityd hos individerna, vilket skapar en kultur och identitet som "sätter sig i väggarna".

14.5 Spelare, A-lagen

Truppernas storlek bestäms i dialog med klubbchef inför varje säsong. Storleken varierar vad gäller tillgången till spelartyperna (se nedan). Rotation från juniorlag till A-laget ska genomföras.

För att skapa en god kultur är kravbilden att spelarna ska sikta mot 100 % träningsnärvaro.

Truppen skall bestå av följande typer av spelare:

- 1) Klassspelare, cirka 25 %
- 2) Talanger, cirka 25 %
- 3) Kontinuitetsspelare, cirka 50 %

Ett syfte med "åldersspridning" är att inte hela laget kan försvinna om många äldre spelare väljer att sluta samtidigt. För att behålla en lokal förankring bör cirka 55 % av spelartruppen vara fostrad i IFK Lidingö FK.

Klassspelare (cirka 25 % av truppen)

Klassspelarna ska helst rekryteras externt, det vill säga att de inte är utbildade i klubben, för att inte skapa en för likformig grupp. Dessa bör vara utspridda per lagdel.

Klassspelarna ska helst vara äldre och ha god karaktär, som verkar utbildande för talangerna. Klassspelarna ska "garantera" en plats högt upp i seriesystemet och erbjuda stabilitet.

Talanger (cirka 25 % av truppen)

Talangerna är fostrade i klubben och är 15-ca 20 år. Målet är att dessa ska kunna slussas vidare till andra klubbar på en högre nivå när de är redo för det. Så länge vi spelar våra talanger kan vi förlora matcher, men vi kan aldrig förlora.

Kontinuitetsspelare (cirka 50 % av truppen)

Kontinuitetsspelarna bör vara seniorer (äldre än 20-25 år) helst fostrade i klubben och bör vara tillräckligt bra för den nivå vi ligger på i seriesystemet för tillfället. Ersätts dessa av enbart talanger gör vi talangerna en otjänst som då inte får spela seniorfotboll vilket ju är en del av identiteten och utbildningsplanen.

Kontinuitetsspelarna är införstådda med spelidé och filosofi. Dessa ska innebära kontinuitet och ju längre föreningen får behålla dem desto bättre blir klubben. Talanger kommer och går men kontinuitetsspelarna består.

I analysen av vem som är en kontinuitetsspelare bör deras livssituation beaktas. Kontinuitetsspelarna ska stanna länge i föreningen.

Kontinuitetsspelarna består i sin tur av *återvändare*, *kulturbärare* och *gammal talang*:

Återvändare

Är en före detta talang, som en period lämnat A-laget för spel i högre serier, som återvänder, rikare på erfarenheter att "ge tillbaka" till lagets talanger. Återvändaren är väl införstådd med föreningens upplägg och filosofi.



Kulturbärare

Spelare som har varit med länge och vet hur allt fungerar, bör förmedla god attityd och är troligen ingen större "talang" men är lojal, träningsvillig, positiv och inte energikrävande.

Gammal talang

En gammal *talang* som inte lyckats ta klivet men som nu håller för den nivå vi befinner oss.

14.6 Träning och match, A-lagen

I och med att en målsättning är att utbilda framtida elitspelare får inte steget till mängdträningen hos elitklubbarna bli för stort. Därför måste A-lagen ha minst 4-6 fotbollstillfällen (träning + match) per vecka (undantag kan göras för klass- och kontinuitetsspelare). Extra träningsgrupper kan vid behov tillsättas för att stimulera vissa spelare och/eller ge mer mängdträning. Truppens unga ålder och höga träningsmängd är ytterligare argument. Styrketräning är viktigt framför allt för de yngre spelarna.

Internmatcher är bra och ses positivt på så länge det finns ett tydligt syfte med det. Yngre spelare har generellt svagare spelförståelse och därför bör stor vikt läggas vid matchning. Många träningsmatcher är bra för att kunna ge unga spelare mycket matcher mot seniormotstånd vilket inte alltid är möjligt i seriespel.

14.7 Målsättningar 2016 Dam, A-/B-lag

Säsongen 2015 bedrevs B-lagsverksamhet av föreningens F99-lag som bas genom ett U19-lag.

Inför 2016 utgör klubbens F99/F00-lag fortsatt stommen i Dam U. A- och Dam U tränar inte tillsammans, men kontinuerlig rotation sker i träning och match för främst flickor födda 2001-1999.

Dam, A-/B-lag: mål 2016

	Mål 2016	Kommentar
1	Kontinuerlig rotation av spelare	Främst från F00/F01
2	Resultatmål A-lag, Topplacering i division 2	Övre halvan
3	Resultatmål Dam U, mittenplacering i division 4	Etablera sig i division 4
4	3 flickjuniorer, debuterar i A-laget	3-5 spelare 15-19 år debuterar i match med A-laget
5	Introducera damlagsspelare till tränaruppdrag	Motivera till tränaruppdrag i ungdomslagen

14.8 Målsättningar 2016 Dam V

V-laget utgör breddverksamheten för damseniorer samt för de äldsta flickjuniorerna. Truppen bestod 2015 av XX spelare (exklusive vilande spelare). Laget spelar seriespel i division 5. Vissa spelare har stöttat A-laget under 2015 då det har varit ont om folk i både match och träning. Målet för 2016 är att fortsätta som 2015 och målet är att truppen ska växa ytterligare under 2016.

14.9 Målsättningar 2016 Herr, A-lag

Truppen bestod av ca 25 spelare 2015.

Rotation har skett från U19 och P16 under 2015 i såväl träning som match.

	Mål 2016	Kommentar
1	Kontinuerlig rotation	
2	Resultatmål A-lag, etablera sig i division 3	
3	Pojkjuniorer, debutera i seniorspel	3-5 spelare 15-19 år debuterar i match med A-laget
4	Introducera herrlagsspelare till tränaruppdrag	Motivera till tränaruppdrag i ungdomslagen

14.10 Målsättningar IFK Lidingö BK 2016

IFK Lidingö BK är en startade 2015 och drivs i IFK Lidingö FK:s regi med avsikten att på sikt klättra i seriesystemet till division 4 eller 5 för att skapa en bra plattform för de ungdomsspelare som inte riktigt är mogna för A-laget än. Föreningens satsning på ungdomsverksamheten under de senaste 6-7 åren kommer snart att ge utslag även på seniorsidan. Ambitionen är att IFK Lidingö BK blir en bra länk mellan ungdoms- och seniorverksamheten samt att det finns en bra plattform för utveckling utöver A-laget. Resultatmålet för 2016 är att vara med i toppen av tabellen.

14.11 Målsättningar 2016 Herr, Veteranlag

Veteranlaget tränar en gång per vecka och spelar seriespel i Korpen.



15 Värdegrunder, IFK Lidingö FK

15.1 Vi har roligare - vår värdegrund

För att kunna bedriva en bra verksamhet krävs att vissa principer är väl kända och efterlevs av såväl spelare som tränare. Efterlevs dessa grundprinciper blir utbildningen bättre och verksamheten roligare för alla inblandade:

- * Vi har en positiv grundinställning och uppträder vi respektfullt mot alla i och runtomkring laget/klubben
- * Vi tar hand om och stöttar lag- och klubbkamrater i alla lägen; på och utanför planen
- * Vi lyssnar på varandra (lagkamrater och tränare/ledare) och frågar alltid om man inte förstår
- * Vi representerar alltid klubben vid träning/match och bär därför alltid IFK Lidingö FKs kläder
- * Vi håller överenskomna tider och meddelar alltid frånvaro eller sen ankomst
- * Vi förväntas alltid förbereda oss rätt till träning/match (mätt, utvilad och komma med rätt utrustning)
- * Vi följer fotbollens regler och respekterar domarens beslut
- * Vi hälsar vi alltid på domaren och motståndarna före match och tackar alltid efter
- * Vi tar avstånd från alla former av mobbing, rasism, främlingsfientlighet och diskriminering (se 16.6 nedan)

Det är alla ledares, tränares, anställdas och styrelseledamöters roll att hålla innebörden i värdegrunderna levande. Det är därför viktigt att alltid ha värdegrunderna som en del i allt beslutsfattande som sker i klubben. Det är också viktigt att, som tränare/ledare, löpande knyta an till värdegrunderna i laget och att genom sitt agerande *på och utanför planen* vara en ambassadör för dem.

Alla som verkar inom IFK Lidingö FK kommer flera gånger hamna i svåra situationer utifrån vad som är "rätt eller fel" sett till vad klubben står för. Här finns alltid kansliet som ett bollplank att diskutera situationen och för att ge vägledning till hur den ska lösas.

15.2 Vi har roligare – allas ansvar

Alla spelare, tränare och ledare förväntas, som beskrivs ovan, föregå med gott exempel och vara ambassadörer för föreningens värderingar. Det finns många saker att tänka på, som egentligen är självklara, men några saker vill klubben betona som särskilt viktiga:

- * Alla spelare, ledare och tränare förväntas ha tagit del av och förstått klubbens värdegrunder (se 16.1 ovan)
- * Alla spelare, ledare och tränare förväntas delta med fullt fokus och alltid göra sitt bästa
- * Alla ska själva ta ansvar för att ha koll på datum och tider för träning, match, etc.
- * Alla förväntas använda ett språk fritt från svordomar, könsord och andra uttryck som kan uppfattas kränkande
- * Vi tar avstånd från alkohol, droger, dopningspreparat samt tobak, som inte hör hemma i fotbollen
- * Man kan spela tufft i match, men aldrig fult och aldrig med avsikt att skada
- * Laget applåderar alltid motståndarna, deras coacher och domaren efter varje match

Klubben förordar att lagen skapar regler, som gäller för laget som grundar sig på ovan samt på klubbens värdegrunder.

15.3 Att vara förälder i IFK Lidingö FK

Gemensamt för alla väl fungerande lag i klubben är ett stort föräldraengagemang. Alla *kan* och *ska* hjälpa till i stort och i smått; allt från en tränarroll till att skjutsa till bortamatcher eller baka kakor till föräldramötet.

Alla lag ska ha lagledare, ansvariga tränare samt ett antal hjälptränare för att verksamheten ska fungera. Inga förkunskaper krävs i de yngre åren, utan det som är viktigast är ett stort intresse för att verksamheten i laget ska bli rolig och utvecklande. Klubben erbjuder många utbildningar och alla ledare har chansen att utveckla sin roll som ledare/tränare. I de yngre åren kan man säga att alla föräldrar är hjälptränare, vilket betyder att man vid olika, schemalagda tillfällen stöttar de ansvariga tränarna. Det är viktigt att ha tillräckligt med vuxna på träningen så att alla spelare får synas.

Under årens lopp kommer laget att behöva stöd i olika former som kan omfatta allt från att planera cuper, läger eller enklare saker som skjuts till matcher eller liknande. Tränare och lagledare lägger redan ned mycket tid på laget och det är därför viktigt med föräldrastödet för att allt ska fungera i stort och i smått. Vad det innebär att vara lagledare och/eller tränare finns närmare beskrivet ovan.



Följande förväntningar har IFK Lidingö FK på dig som förälder:

- * Du har läst och förstått klubbens värdegrunder och pratat igenom dem med dina barn (se 16.1 ovan)
- * Du har förstått att verksamheten kommer att kräva viss tid/engagemang av dig
- * Du ska inom rimliga gränser hjälpa till att kontrollera datum, tider och att rätt utrustning tas med
- * Du bidrar till att laget är en inkluderande och trygg miljö för alla
- * Du hjälper tränarna att se till att sjuka eller skadade spelare inte tränar eller spelar match

Följande gäller vid lagets samtliga matcher:

- * Transport till bortamatcher är en *gemensam uppgift* och ska fördelas lika över alla familjer i laget
- * Familj, släkt, vänner ska stå på motsatt sida av planen så att man inte stör laget innan, under och efter matchen
- * Man hejar på laget (inte på enskilda spelare) och berömmar goda prestationer
- * Man ska aldrig ge instruktioner till spelare på planen; tränaren coachar och åskådarna hejar på laget
- * Man grälar aldrig med andra åskådare som betar sig illa; man rapporterar istället detta till kansliet.

Notera att klubben ser särskilt allvarligt på att åskådare öppet kritiserar spelare, ledare, domare och tränare. Dels strider det mot klubbens värdegrunder, dels är det djupt kränkande för den utsatte och dennes familj och man tangerar det som klubben anser vara mobbing (se 16.6 nedan).

Inget är perfekt och det kommer uppstå saker i laget/klubben, som du inte gillar. Först och främst ska du diskutera situationen med lagledare och/eller tränare och i vissa fall med kansliet. Det som aldrig är okej och som klubben ser särskilt allvarligt på är att framföra kritik mot föreningen, lag, ledare, motståndare, etc. på ett sätt som kan kränka någon eller skada föreningen (i sociala medier, mailslingor, etc.).

15.4 Bestraffningar, sanktioner och nollningar

IFK Lidingö FK tar avstånd från alla former av kollektiv bestraffning. Varje lag förutsätts tillsammans skapa regler för vad som gäller i olika situationer samt vilka sanktioner som är acceptabla.

”Mer träning” är en belöning och inte en bestraffning! Därför använder vi i IFK Lidingö FK aldrig oss av, till exempel armhävningar eller löpning som ett straff till en spelare eller ett lag.

IFK Lidingö FK tar avstånd från alla sorters nollningar och andra ”inträdesritualer”. Alla ledare/tränare/spelare förväntas jobba mot och rapportera alla incidenter kring nollningar till kansliet.

15.5 Samverkan med ”social bonus”

Alla former av samarbete och alla former av nätverkande inom föreningen gynnar IFK Lidingö FKs verksamhet i stort och i smått samt skapar många mervärden. Dessutom bygger vi inom föreningen vänskapsband som kan vara livslånga, men också ge kortsiktiga fördelar, inte minst i den känsliga tonårsperioden.

Klubben är övertygat om att den sociala grund som verksamheten ger har stora effekter utanför planen och bidrar till en bättre social miljö i kommunen; Barn och ungdomar som känner varandra slåss inte med varandra.

15.6 Kränkande särbehandling och mobbing

IFK Lidingö FK tar aktivt avstånd från alla former av kränkande särbehandling, kränkningar och mobbing (sammanfattas med begreppet mobbing nedan).

Klubbens verksamhet lyder under *Barnkonventionen*, vilket bland annat betyder att klubben (och där med dess ledare och tränare) ska verka för att skapa en kamratlig och trygg miljö för alla. Enkelt uttryckt så är klubben skyldig att agera i enlighet med barnkonventionen vid till exempel mobbing i verksamheten.

Detta arbete är kontinuerligt och eftersom mobbing tar nya former och finner nya vägar (sociala mediers utveckling) är det viktigt för IFK Lidingö FK att jobba med nätverk som sträcker sig utanför klubben. Närmaste samarbetspartner är *Rädda Barnen* med vilka klubben under 2015 ska utarbeta en särskild handlingsplan för mobbing. Till dess denna plan är färdig och beslutad av styrelsen gäller handlingsplanen nedan (se även under avsnittet ”Match” nedan).

Skyldigheter ledare, tränare och lagkamrater

Mobbing är ibland svår att uppfatta eftersom det egentligen bara är den utsatte som kan svara på om det handlar om ”en hård men vänskaplig jargong” eller om personen faktiskt blir kränkt. Det finns många försvärande omständigheter kring mobbing på det känslomässiga planet, som tolkas olika av olika personer. Dessutom kan detta pågå undanskymt i olika sociala medier, som inte finns tillgängliga för vuxenvärlden.



Det är därför allas ansvar att se till att mobbing upptäcks (spelare, föräldrar, ledare, tränare). Vad som menas med mobbing utgår alltid ifrån den som är utsatt. Ingen annan kan och får avgöra/tolka situationen.

Mot bakgrund av ovan är det därför alla spelare och föräldrars skyldighet att, om mobbing misstänks, meddela lagledningen om detta, som i sin tur säkerställer att rutinerna verkställs (se "Handlingsplan" nedan). Ledare och tränare har alltid skyldigheten att, om spelare/föräldrar rapporterar misstänkt mobbing, att följa de rutiner som beskrivs under "Handlingsplan" nedan.

IFK Lidingö FKs ståndpunkt när det gäller skyldigheten att meddela mobbing är att all form av passivitet (att inte meddela mobbing, att negligera den utsattes känsla kring mobbing eller liknande) så som att var medskyldig till mobbingen.

I känsliga fall har alla (spelare, ledare, tränare, domare och så vidare) i och runt klubben möjligheten att konfrontera sin situation med hjälp av kansliet.

Exempel på mobbingssituationer, som ska rapporteras

Alla i klubben kan utsättas för mobbing och för att visa på detta har några exempel tagits fram för att belysa detta.

Publicering av bilder och/eller att "göra sig rolig över någon annan" via sociala medier

Som avsändare av detta kan man inte sätta sig in i hur den utsatte känner inför detta – det avsändaren tycker är ett oskyldigt skämt kan uppfattas direkt kränkande av den utsatte. För att inte riskera att kränka någon klubbkamrat förväntas man alltid fråga personen/personerna i fråga innan man publicerar en bild på sociala medier. Enklaste sättet att inte kränka någon är att avstå ifrån att skämta om/driva med en klubbkompis i sociala medier.

Alla former av att "klanka ned" på någons fotbollsutövande på träning och i match är mobbing!

Endast lagets tränare utbildar spelarna och framför kritik och beröm (med betoning på det sistnämnda – se nedan). Som spelare kan man ställa krav på varandra i match, men det ska ske på ett sakligt och konstruktivt sätt och aldrig som personangrepp och/eller med en nedlåtande ton. På samma sätt anser klubben att det är kränkande att från läktaren klanka ned på enskilda spelare (egna och motståndare) och deras individuella prestationer.

Alla får se ut hur dem vill och alla har rätt att vara annorlunda!

Alla former av utåtagerande som syftar till en individs sätt att klä sig, intressen, härkomst, sexuell läggning och så vidare är oacceptabelt så väl inom som utanför klubbens verksamhet. Man behöver inte vara kompis med alla, men man ska respektera alla.

Gadda ihop sig mot tränare och ledare i föräldragrupper

Tyvärr är IFK Lidingö FK inte förskonat från vuxenmobbing. Ibland förekommer grupperingar av föräldrar, som emottar sig ledare i klubben (vanligtvis externt rekryterade tränare) genom att "gadda ihop sig" och gemensamt driva frågor där de inte håller med eller där de helt enkelt vill byta ut någon. Sådant agerande är djupt kränkande för den utsatte och är oacceptabelt. Alla frågor som rör missnöje med en ledares/tränares agerande och eventuella tillkortakommanden ska alltid lyftas med klubbchef. Klubbchefen värderar synpunkterna och agerar (eller inte).

Att stötta lag-/klubbkompisar är en aktiv handling och en skyldighet!

Vi är alla olika och har olika lätt att komma in i laget/gruppen. En del har lätt för sig socialt medan andra lätt känner sig otrygga eller blyga med människor man inte känner väl. Det vilar ett stort ansvar på alla vuxna i föreningen att skapa ett sådant klimat i laget att alla kan/vågar synas. På samma sätt är det ledarnas ansvar att ha ett öppet och välkomnande förhållningssätt mot andra ledare/lag i klubben och utanför klubben.

Det är såväl ledarnas som lagkamraternas skyldighet att stötta och inkludera så att ingen känner sig utanför/otrygg.

Mobbing, förebyggande arbete

Att förebygga mobbing är svårt eftersom den är svår att förutse vart den kommer att dyka upp. Problematiken varierar dessutom med spelarnas ålder.

En viktig del i ledarnas roll är att motverka *hård jargong* i sina lag, som annars har en tendens att eskalera och skapa negativ stämning i lagen. Hittar laget en "bra ton" minskar risken avsevärt att någon blir kränkt. En motsägelsefull sanning är att i lag med stark sammanhållning blir jargongen ofta hårdare – bara för att alla känner varandra väl betyder det inte att vissa kan uppleva sig kränkta ändå.



Bygger man vidare på en bra ton i laget kan budskapet från lagledningen vara att samma goda ton också ska gälla på sociala medier. Lite förenklat kan man säga "att det man skriver på sociala medier ska man också kunna säga direkt till personen". En bra regel i laget är att man aldrig publicerar en bild på en lagkamrat utan att först fråga om det är okej.

För att skapa förståelse för komplexiteten kring mobbing rekommenderar klubben att alla lag tar upp frågan på ett föräldra-/spelarmöte där laget skapar "regler" för hur spelare och/eller föräldrar ska agera om en situation uppstår, vad som är okej och inte, vilken jargong/ton som ska gälla i laget samt vad som gäller för sociala medier, som till exempel hur man ska agera bilder.

Spelarnas uppträdande

Ovan behandlas agerandet mellan spelarna i laget, men lika viktigt är spelarnas agerande mot andra klubbkamrater, mot ledare i laget och i andra lag, domare och så vidare. Klubben förväntar sig att alla spelare känner till och följer klubbens värdegrunder, som beskrivs i avsnittet ovan.

Handlingsplan

Handlingsplanen är allmänt formulerad och bedömningar och sanktioner påverkas naturligtvis av spelarens ålder.

Allmänt

Handlingsplanen för varje situation är unik. Dessutom kan det ibland omfatta grupper av personer varför planen måste spegla det. Gemensamt för alla uppkomna fall är att de alltid ska rapporteras till klubbchefen, som har som ansvar för att dokumentera vad som uppstår i syfte att "lära för framtiden" och för att kunna anpassa det förebyggande arbetet i klubben i stort.

Nedan beskriver i allmänna ordalag ramarna för hur klubben agerar:

Enskilt samtal

Initialt sköts problematiken i laget genom ett individuellt samtal mellan spelare och ledare. På sådana samtal ska föräldrarna till spelaren alltid medverka (spelare yngre än 18 år). Samtalet ska sträva efter att man tillsammans kommer överens om hur liknande problem ska undvikas i framtiden. Vad som har hänt, vilka som är inblandade samt vad handlingsplanen innehåller ska rapporteras till klubbchefen.

Vid allvarigare incidenter samt vid alla fall av mobbing ska klubbchefen och/eller klubbchefen medverka vid samtalet. I det senare fallet ska en handlingsplan utarbetas i samarbete med klubbchefen.

Åtgärder

När det gäller träning/match/cup har alla tränare, som akut åtgärd, rätt att avvisa spelare som inte sköter sig. Är spelaren yngre än 14 år får detta inte ske utan att samtidigt meddela föräldrarna så att de kan hämta eller möta spelare på väg hem (på cup kan det bli fråga om att boka en hemresa från en annan stad eller liknande).

I samtliga fall ska föräldrarna meddelas om händelsen. Problemet hanteras med hjälp av enskilt samtal enligt ovan.

Påföljder

Spelare kan, vid allvarliga fall, stängas av från träning och/eller match under längre perioder. Beslut om avstängning fattas av klubbchef och/eller klubbchef om avstängningsperioden är längre än en vecka.

Vid upprepade förseelser behandlar klubbchef och klubbchef situationen och beslutar om påföljder. Ytterst kan spelaren stängas av under en längre period och vid mycket allvarliga situationer uteslutas ur klubben. Sistnämnda kräver dock ett kompletterande styrelsebeslut.

Allvarliga fall av mobbing mot spelare, ledare, tränare eller domare kan komma att polisanmälas om rättelse inte sker enligt handlingsplan. *Mobbing som omfattar våld polisanmäls alltid.*



16 Policy doping, droger, alkohol, tobak

16.1 Doping

Allmänt

Klubben tillhör, via StFF och SvFF, Riksidrottsförbundets (RF). Det betyder att alla aktiva i klubben omfattas av RFs stadgar och antidopingreglemente. Varje enskild idrottare i klubben är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglementet.

IFK Lidingö FK avråder alla medlemmar från *användandet av kosttillskott*, eftersom dessa innebär en onödig risk att exponeras för förbjudna preparat. En väl balanserad kost är fullt tillräcklig.

Detaljerad information om idrottsrörelsens antidopingarbete samt RFs dopningsreglemente finns på RFs hemsida: <http://www.rf.se/Antidoping/>

Följder

Skulle ett dopningsfall uppdagas i klubben ska närmast ansvarig ledare/tränare snarast informera klubbchef. Är spelaren under 18 år ska också föräldrarna informeras omgående.

Under utredningen är spelaren per automatik avstängd från match men inte från träning. Resultatet av utredningen ska tillställas klubbchef och styrelse, som beslutar om konsekvens utifrån detta resultat. Yttersta kan medlemmen uteslutas ur föreningen.

16.2 Alkohol, droger och tobak

Missbruk av alkohol är en destruktiv kraft (medicinska och sociala skadeverkningar) samt tobakens prestationsnedsättande effekter och skadeverkan passar inte in någonstans i klubbens verksamhet.

Målet är att spelarna ska erbjudas en trygg och positiv resa genom hela sin tid i klubben. En viktig del i detta är eftersträva en tobaks-, alkohol- och drogfri ungdomsverksamhet. Klubben och alla vuxna som på olika sätt finns i ungdomsverksamheten ska eftersträva att fostra drog- och tobaksfria spelare och ska verka för att spelarnas alkoholdebut sker så sent som möjligt (målet är tidigast vid 18 års ålder). Klubben har cirka 3 000 aktiva, vilket gör att mycket av arbetet sker inom ramen för lagets verksamhet. Erfarenheten säger att riskerna är som störst i åldrarna 14-17 år varför ledarna dessa lag bör vara särskilt uppmärksamma.

Som ledare är det viktigt att förstå att man också är en förebild för spelarna. Ledarnas attityd till, exempelvis alkohol, kan påverka värderingar som spelarna bär med sig resten av livet. Klubben förutsätter att föräldrar inte är berusade i samband med klubbens verksamhet. Klubben förutsätter också att inga föräldrar "dagen-efter-kör" bil till, till exempel träning, match eller cup.

Klubbens anställda lyder under IFK Lidingö FKs "Alkohol- och drogpolicy" beslutad av styrelsen 2013-02-18. Här behandlas bland annat representation och andra sammanhang där alkohol kan förekomma.

Följder

Riktlinjen är att all verksamhet som utförs i IFK Lidingö FKs namn ska vara fri från tobak, alkohol och narkotika. Det är mot dem premisserna som konsekvenserna har utformats nedan.

Kategori	Följder	Kommentar
Ungdomsspelare (under 18 år)	Om detta inte efterlevs ska föräldrar tillsammans med spelaren omedelbart kontaktas av lagets ledare. Klubbchef ska informeras. Efterlevs detta inte vid upprepade tillfällen har klubbchef möjlighet att stänga av spelaren från match och/eller träning.	Detta gäller vid all tränings- och tävlingsverksamhet. Det innebär att riktlinjen även gäller under resor, övernattnings mellan matcher, turneringar och träningsmatcher i föreningens namn.
Ungdomsspelare i den elitförberedande verksamheten (under 18 år)	Om detta inte efterlevs ska föräldrar tillsammans med spelaren omedelbart kontaktas av lagets ledare. Klubbchef ska informeras. Efterlevs detta inte har tränaren i dialog med klubbchef möjlighet att stänga av spelaren från match och/eller träning i upp till en vecka. I och med den policy som gäller	Detta gäller vid all tränings- och tävlingsverksamhet. Det innebär att riktlinjen även gäller under resor, övernattnings mellan matcher, turneringar och träningsmatcher i föreningens namn.



	för den elitförberedande verksamheten kan spelaren ytterst förlora sin plats i uttagninglaget (gäller även spelare som är över 18 år).	
Ungdomstränare (extern)	Om detta inte efterlevs ska klubbchef kontaktas omgående, som i sin tur informerar styrelsen. Klubbchef och styrelse beslutar om konsekvens. Ytterst kan tränaren sägas upp från sitt uppdrag i klubben.	Detta gäller vid all tränings- och tävlingsverksamhet. Det innebär att riktlinjen även gäller under resor, övernattnin mellan matcher, turneringar och träningsmatcher i föreningens namn.
Föräldratränare	Om detta inte efterlevs ska klubbchef kontaktas omgående, som i sin tur informerar styrelsen. Klubbchef och styrelse beslutar om konsekvens. Ytterst kan tränaren sägas upp från sitt uppdrag i klubben.	Detta gäller vid all tränings- och tävlingsverksamhet. Det innebär att riktlinjen även gäller under resor, övernattnin mellan matcher, turneringar och träningsmatcher i föreningens namn.

Tobak

All användning av tobak av spelare i ungdomsverksamheten är förbjuden (under 18 år). Om detta inte efterlevs ska föräldrar tillsammans med spelaren omedelbart kontaktas av lagets ledare.

Klubbens strävan är att alla vuxna ska visa gott föredöme gentemot ungdomarna vad gäller tobak. Rökning får inte ske inom klubbens anläggningar och ska heller inte ske framför spelarna i något sammanhang.

17 Skolsamarbete

Klubbens mål är att alla spelare ska kunna koncentrera sig på sin fotbollsutbildning och samtidigt kunna nå gymnasieexamen. För att underlätta detta har klubben ett nära samarbete med först och främst Hersby Gymnasium. Cirka 30 elever i åldrarna 16-19 år finns i verksamheten.

18 Idrottsskador

18.1 Förebyggande arbete

Utbildning av spelare och ledare

En viktig del i arbetet med skadeprevention är att medvetandegöra risker och på så sätt motivera spelare och tränare att genomföra skadeförebyggande träning.

Ett stort problem inom fotbollen är knäskador och särskilt tonårsflickor är speciellt utsatta. Mot bakgrund av detta har SvFF i samarbete med bland annat Folksam och SISU tagit fram en särskild utbildning för tränare av ungdomslag, *Knäkontroll*. Det finns mycket bra kursmaterial kring utbildningen, med bland annat instruktionsfilmer. Klubben genomför denna utbildning med jämna mellanrum. Dessutom har klubben en fystränare, som jobbar med klubben dam-lag samt 9-/11-mannalag på flicksidan. Kontakta kansliet för att få reda på nästa datum.

Utöver ovan så finns en rad olika utbildningar kring skadeförebyggande träning och rehabiliteringsträning. I samarbetet med SISU samt via StFF fångas det allra mesta. Kontakta kansliet för vägledning.

Skadeförebyggande träning ska finnas med som inslag i alla lags träning från och med 10 års ålder.

Vikten av allsidig träning och vila

Idrottsspecifik träning är alltid viktig och mängdträning är vitalt för att utveckla lag och spelare. Samtidigt riskerar mängdträningen att, relativt sett, bli statisk. Detta i sig är en skaderisk och det är därför viktigt att fotbollsträningen alltid kompletteras med annan träning.

Bäst effekt av detta får tränaren om denne alltid har med ett kortare inslag av "icke-fotbollsspecifik" träning vid varje träningspass. För de yngsta spelarna handlar det mycket om lekövningar. För äldre spelare kan det handla om att alltid inkludera skadeförebyggande övningar, till exempel knäkontroll, i uppvärmningen. Att ibland ta med sig laget ut på en gemensam joggingtur eller helt enkelt prova andra idrotter vissa pass (främst försång), som till exempel brottning eller dans.

Många spelare är aktiva inom flera idrotter, vilket i grunden är bra ur ett skadeförebyggande perspektiv. Dock är det viktigt att kroppen får återhämta sig och att den totala dosen träning per vecka också medger vila. Det är svårt för en tränare att överblicka alla spelare i lagets totala situation, utan det är föräldrarnas ansvar att ta initiativ till dialog kring detta med sitt barns olika tränare. Bäst effekt får man om alla aktiviteter kan schemaläggas i samförstånd, det vill



säga att spelaren och dennes olika tränare tillsammans har format en plan. Detta är särskilt viktigt om spelarens olika idrotters tävlingssäsonger sammanfaller. Då måste även match/tävling ingå i planeringen.

18.2 Skador och rehabilitering "om olyckan är framme..."

Akuta skador

Vid akuta skador, som kräver omedelbar behandling hänvisar IFK Lidingö FK till akutsjukvården (majoriteten av Lidingös invånare är knutna till Danderyds Sjukhus). Är man osäker kan man alltid kontakta Sjukvårdsupplysningen som kan ge rätt vägledning.

Knäskador

Allvarligare, men inte omedelbart akuta *knäskador* hänvisas till Capio Artro Clinic vid Sophiahemmet i Stockholm. För att uppsöka kliniken akut krävs att det är en *olycksfallsskada*, att *skadan är högst en vecka gammal* samt att *spelaren är minst 13 år gammal*. Kliniken är öppen, vardagar klockan 08:00-08:30 för akuta skador (Knäakuten). Är man osäker om knäskadan faller inom definitionen enligt ovan, kontakta kliniken enligt nedan. För skador som inte faller inom denna definition eller om spelaren är yngre än 13 år så kontaktas husläkare alternativt Torsviks Vårdcentral enligt nedan, som sedan utfärdar remiss för vidare behandling och/eller rehabilitering.

Torsviks Vårdcentral och Lidingö Fysioterapi

Klubben har ett nära samarbete med Torsviks Vårdcentral och Lidingö Fysioterapi vad gäller behandling och rehabilitering av skador. Samarbetet omfattar såväl läkare som sjukgymnast. För att få tillgång till denna service krävs att spelarna listar sig vid Torsviks Vårdcentral. Spelare som inte är listade göra det på mottagningen vid första besöket. Öppettider är 08:00-17:00 alla helgfria vardagar.

Spelklar; telefonrådgivning kring skadeförebyggande träning

Spelklar är en gratis telefonrådgivningstjänst dit man spelare, ledare eller förälder kan ringa för att få råd om hur man förebygger skador, etc. Tjänsten är ett samarbete mellan SvFF och Folksam. Rådgivningen utförs av legitimerade sjukgymnaster/fysioterapeuter hos Aleris, alla med specialkunskap om fotbollsrelaterade besvär (se telefonnummer nedan).

Sammanställning kontaktuppgifter

	URL	Telefon	Besöksadress
Danderyds Sjukhus	http://www.ds.se/	08-123 550 00	Mörbygårdsvägen, 182 88 Danderyd
Sjukvårdsupplysningen	http://www.1177.se/	1177	
Capio Artro Clinic	http://www.capiroartroclinic.se	08-406 27 00	
Torsviks Vårdcentral	www.sls.sll.se/torsvik	08-587 559 12	Herserudsvägen 5B, Lidingö
Spelklar, telefonrådgivning	http://www.folksam.se/forsak-ringar/idrotta/spelklar	020-44 11 11	

18.3 Försäkringar

Alla spelare omfattas av en akutersättning via Stockholms Fotbollsforbund, men den täcker normalt inte den faktiska kostnaden i utlandet, varför det kan vara säkrast att komplettera skyddet. Stockholms Fotbollsforbund har för sina förningars räkning förhandlat fram ett försäkringsupplägg med Folksam; [länk till informationsblad](#).

Sverige har avtal med EU-/ESS-länderna avseende sjukvård, som säger att svenskar ska få sjukvård till samma kostnad, som landets invånare. För att få det måste varje spelare ha med sig sitt *europiska sjukförsäkringskort (EU-kortet)*; [länk till mer information om EU-kortet](#). Detta beställs av Försäkringskassan och det är viktigt att detta görs **i god tid** före avresan och med bred marginal för Försäkringskassans handläggningstid.

Om någon spelare blir akut sjuk utomlands och behöver få vård eller om fotbollsskadan kräver en omedelbar hemtransport så krävs det att ni har kompletterat licens- och ungdomsförsäkringen med en reseförsäkring för att ni ska få ersättning; [länk till informationsbrev Folksam](#)

Varje lag förväntas själva undersöka behovet av ytterligare försäkringar.

Resehandlingar och särskilda regler vid cuper utomlands

Det är viktigt att ledarna tar reda på **all** information också kring resandet. Olika länder har olika regler avseende, till exempel visum, krav på passets giltighetstid, etc. Observera också att vissa länder och vissa flygbolag ställer krav på reseintyg från spelarnas föräldrar (normalt måste båda vårdnadshavarna underteckna intyget så var ute i god tid).



Att kunna styrka spelarnas ålder

Observera att många cuper, i och utanför Sverige, ställer krav på att ledarna ska kunna styrka spelarnas ålder. Detta beror på att det tyvärr förekommer fusk med överåriga spelare. Läs igenom cupens bestämmelser noggrant innan avresa och se till att alla handlingar som krävs kommer med. En god idé kan vara att ha en gemensam samling just före avresa där ledarna samlar in handlingar, som till exempel EU-kortet, pass och reseintyg från spelarens föräldrar.

19 **Fördelning av resurser ungdomsverksamheten**

Det är viktigt att spelare, ledare/tränare och föräldrar förstår vilka principer som gäller runt resursfördelningen i klubben.

En viktig aspekt är att *grundprincipen saknar genus*, det vill säga pojk- och flicklag hanteras utifrån samma principer och ställs inte emot varandra ifråga om resurstilldelning. För klubben är det viktigt att beskriva vad som de facto är till delat av klubben så att det blir tydligt vad lagen själva bekostar.

Ett grundläggande problem kring framför allt fördelningen av träningsytor (planer/hallar) är klubbens starka tillväxt och att tillgången på planer understiger behovet. Detta blir särskilt tydligt inom 9-/11-mannafotbollen samt bristen på hallar vintertid där fotbollen är lågt prioriterad av Lidingö Stad till förmån för öns inomhusidrotter.

Klubbens *externa tränare* (se nedan) jobbar oftast med flera lag varför pusslet med tider kring dem påverkar hur träningstider läggs samt på vilken anläggning.

Det upplevs ibland, som om vissa lag får mer än andra, vilket tyvärr är ett missförstånd som tar energi både från kansliet och från andra lag. Missförstånden bottenar oftast i att vissa lag har mycket ambitiösa lagledning, som genomför mycket mer aktiviteter i laget än vad klubben de facto tillhandahåller. Dessa lag ordnar till exempel cuper, köper in träningskläder till laget, bekostar fler träningstider, bekostar externa tränare, etc.

19.1 **Grundprinciper för resursfördelning**

Övergripande filosofi, resursfördelning

För IFK Lidingö FK är den övergripande tanken att *ju mer resurser ett lag nyttjar desto högre träningsavgift ska spelarna i laget också erlägga*. Därför är extra aktiviteter, som till exempel Fotbollsfridids och akademiverksamheten belagda med avgifter. Avgiftsmodellen bygger också på att träningsavgifternas storlek hänger ihop med ålder och nivå (se nedan).

Ovan ska inte förväxlas med medlemsavgiften, som är samma för alla spelare, ledare och stödmedlemmar.

Resursfördelning utifrån ålder

Åldersaspekten är mycket viktig eftersom de yngre spelarna inte kan träna hur sent som helst. Enkelheten i att ta sig till och från träningen är också en faktor, som ska tillgodose trots bristen på träningsanläggningar.

De yngre spelarna slutar normalt i skolan tidigare än de äldre spelarna, vilket också möjliggör att de kan träna tidigare.

Därför gäller följande princip utifrån spelarnas ålder:

5-mannalagen; 7-9 år	Ambitionen är att alla spelare ska få träna så nära sin skola som möjligt (om de inte själva har valt annat). Målsättningen är att träningen inte ska börja senare än 18:00.
7-mannalagen; 10-12 år	Ambitionen är att alla spelare ska få träna så nära sin skola som möjligt (om de inte själva har valt annat). Åldersgruppsträningar är förlagda till främst Lidingövallen. Målsättningen är att träningen inte ska börja senare än 19:00.
9-mannalagen; 13 år	Från 13 års ålder upphör K-lagen och lagen nivåanpassas. Trupperna är större vilket begränsar träningsmöjligheterna till Hersby, Brevik, Högsätra och Lidingövallen. Antalet träningstillfällen varierar också. Målsättningen är att träningen inte ska börja senare än 19:00.
11-mannalagen; 14-19 år	Klubbens äldsta lag får också ta de senare tiderna. Dock försöker kansliet att även inom detta åldersblock att anpassa efter ålder så att de yngre tränar tidigare än de äldre. Nivå har också betydelse här. I akademiverksamheten är antalet tränings- och aktivitetstillfällen fler och för att spelarna ska kunna planera sin träning utan att göra avkall på sitt skolarbete försöker klubben, vid fördelning av tider, återspegla också detta. Ambitionen är att förstalagen ska träna på Lidingövallen.



Det är framför allt under 9-/11-manna åren som behovet av att pussla ihop klubbens externa tränare är som störst.

Resursfördelning utifrån underlag samt behov av yta

Urvalet av träningsanläggningar

Spelform (5-11-manna), spelarnas ålder samt trupps storlek är en avgörande parameter runt var klubben förlägger olika lags träningar.

Spelformen återspeglas av hur Lidingös fotbollsplaner är utformade samt vilken utrustning, som finns på plats. 5-mannalagen behöver ha 5-mannamål, 7-mannalagen behöver ha 7-mannamål och så vidare.

Spelarnas fysiska storlek återspeglar också behov av yta.

Underlag

Som framgår av ovan är träningsytan en mycket trång sektor för IFK Lidingö FK och behovet av att dels, anlägga nya planer, dels konvertera befintliga grusplaner till konstgräs är mycket stort.

Grusplaner

Ett antal av Lidingös fotbollsplaner är konverterade till konstgräs. Tillgängliga grusplaner är utrustade för 5- och 7-manna. Målsättning är att alla 5-mannalag ska få träna på konstgräs.

Naturgräsplaner

Naturgräs har begränsad nyttjandegrad och tillgängliga planer, framförallt Lidingövallen, men också Brevik tilldelas främst äldre flicklag samt damlag. Detta eftersom naturgräs är skonsammare när det gäller knäskador, som är ett stort problem inom flick- och damfotbollen. Dam-/flickfotbollen kan dessutom nyttja planen mer då slitaget blir relativt sett mindre.

Konstgräsplaner

IFK Lidingö FK har de senaste åren expanderat antalet fotbollsplaner med konstgräs, men antalet lag har ökat ännu snabbare. Det betyder i praktiken att klubben inte till fullo kan tillmötesgå önskat antal träningar och yta på konstgräs för alla 9-/11-mannalag.

Akademiverksamheten (1:a-lag och 2:a-lag)

Lagen i den akademiverksamheten har prioritet när det gäller tilldelning av träningstider. Bakgrunden är den extra träningsavgift som akademilagen betalar samt att dessa lag behöver tränas cirka 3-4 gånger per vecka beroende på nivå och ålder. Med andra ord betalar de mer eftersom de utnyttjar resurserna mer.

Träning under vinterhalvåret

Med vinterhalvåret avses här den del av säsongen, som inte är tävlingssäsong och sammanfaller med den period då vi har tillgång till inomhushallar (januari till och med mars).

Samtliga lag, som önskar, tilldelas ett träningstillfälle per vecka i någon av Lidingö Stads inomhushallar. Dessa tider ligger nästan uteslutande på helger då inomhussporterna har företräde i veckorna.

Önskar lag fler träningstider så ansvarar lagen själva för att boka lokal samt står för hyreskostnaden för densamma (avser även kontakten med Lidingö Stad/Bosön).

Utöver inomhustiderna så har alla samma möjlighet att fortsätta träna utomhus i relativt sett valfri utsträckning så länge Lidingös fotbollsplaner är snö och isfria.



Sammanfattning

5-manna; 7-9 år	Lagen tränar 1-2 gånger per vecka på konstgräs. Önskemål om ytterligare träningstider tillgodoses normalt genom att erbjuda tider på en närliggande grusplan. 5-mannalagen tränar vanligtvis på 5-mannaplaner. Under vinterperioden erbjuds en inomhusträning per vecka plus att laget också kan fortsätta träna utomhus om planerna är isfria.
7-manna; 10-12 år	Lagen tränar 2-3 gånger per vecka. Målet är att alla lag ska träna på konstgräs. Lag som önskar träna fler gånger per vecka erhåller normalt sin extratid på grus. 7-mannalagen tränar vanligtvis på 7-mannaplaner. Akademi- och åldersgruppträningar sker på Lidingöwallen samt under vinterperioden, om så är möjligt, sporadiskt också i Vinnarhallen. Under vinterperioden erbjuds en inomhusträning per vecka plus att laget också kan fortsätta träna utomhus om planerna är isfria eller inte.
9-/11-manna; 13-19 år	Lagen tränar 2-4 gånger per vecka. Pojklagen tränar främst på Lidingöwallens konstgräs, Breviks konstgräs och på Högsättras konstgräs. Flicklagen tränar främst på Lidingöwallens naturgräs. Under tidig vår och sen höst, när naturgräsplanerna inte är spelbara, tränar även flicklagen på konstgräs. Normalt delar flera 9/11-mannalag på en plan (halvplan, en tredjedels plan eller en fjärdedelsplan). Under vinterperioden erbjuds en inomhusträning per vecka plus att laget också kan fortsätta träna utomhus om planerna är isfria.

19.2 Externa tränare

Definition

Med *externa tränare* menas tränare som inte har familjeband till lagen de tränar. Dessa tränare förekommer oftast i lag i 9- och 11-mannaverksamheten samt i åldersgruppträningar, Fotbollsfratid, läger, etc.

Då klubben har ett stort antal potentiella tränare i junior- och seniorlag finns en bra rekryteringsbas att finna i de egna leden. Externa tränare söks också utanför klubben.

Akademi och åldersgruppträningar

Akademitränarna ska vara *externa* och rekryteras av kansliet. Dessa lag erlägger en högre träningsavgift att bland annat finansierar kostnaden för den externa tränaren. Med andra ord betalar de mer eftersom de utnyttjar resurserna mer.

Åldersgruppträningarna leds av föreningsinstruktörer, det vill säga externa tränare, som redan finns i klubben.

Externa tränare i 7-mannaverksamheten

Externa tränare förekommer också i klubbens 7-mannaverksamhet. Gemensamt är att dessa tränare har tillsatts av lagen själva. Normalt så innebär det att lagen skaffat en extern tränare att hjälpa till med 1-2 träningar per vecka, men där lagets ordinarie lagledning sköter om resterande träningar samt matcher.

19.3 Resurser; cuper och läger

Inledning

Det finns ett stort antal cuper att välja på och man kan i princip och på en cup varje helg om man så önskar. För att det ska bli balans i cupdeltagandet och så att det ska bli balans med övrig verksamhet i laget har IFK Lidingö FK skapat en cupguide (se hemsidan), som bygger på StFFs rekommendationer samt de riktlinjer som finns i FSLL. Denna omfattar riktlinjer och regler kring cuper, som gäller alla lag i föreningen.

Träningsläger och kick-offer är uppskattade inslag i verksamheten och något de allra flesta lag gör åtminstone en gång.

Klubbens inblandning i lagens cupbokningar

Klubben bokar aldrig cuper åt föreningens lag, utan alla cuper genomförs på initiativ av lagen.

Hur ofta lagen deltar i cuper hänger nära samman med en engagerad lagledning och/eller en engagerad föräldragrupp.



Klubbens engagemang vid att lagen följer riktlinjerna i cupguiden, som sammanfattas nedan:

Ålder	Antal cuper/ år*	Utanför länet	Utanför Sverige
7-8 år	1-3	Nej	Nej
9-10 år	2-4	OK	Nej
11-12	3-5	OK	OK
13 -	3-5	OK	OK

Alla cuper bekostas till 100 % av laget.

Klubbens inblandning i lagens träningsläger

Klubben bokar inte träningsläger åt föreningens lag, utan alla läger genomförs på initiativ av lagen.

Om läger blir av eller inte hänger nära samman med en engagerad lagledning och/eller en engagerad föräldragrupp.

Alla läger bekostas till 100 % av laget.

Vikten av att balansera kostnader för cuper/läger

Alla lagledningar i klubbens lag förväntas se till att aktivitetsnivån i laget håller en rimlig kostnadsnivå för att säkerställa att *alla spelare har råd att vara med*.

De flesta lagen i klubben samlar ibland in pengar till kringaktiviteter, som till exempel cuper och läger.

Det är viktigt att lagen inte tar in för stora belopp till dessa aktiviteter så att enskilda spelare tvingas avstå från att delta. Dessutom förespråkar klubben att lagen tillsammans arbetar ihop de pengar, som behövs eftersom att det dels bygger gemenskap att jobba mot ett gemensamt mål, dels för att spelarna normalt sett uppskattar aktiviteterna mer om de har jobbat för dem.

19.4 Träningskläder till lagen

Inledning

Många lag väljer att köpa in träningskläder till sina spelare. Detta är något som klubben förespråkar eftersom det är en viktig del av "varumärket IFK Lidingö FK" att lagen tränar i klubbens utvalda kollektion. Dessutom bygger det vi-känsla både inom och mellan lagen i klubben.

Det är viktigt att träningskläder införskaffas på rätt sätt så att sponsorerna får skattemässigt rätt underlag samt att reklamskatten betalas. Klubben har utarbetade mallar och rutiner kring detta och det är viktigt att lagen följer dessa så att hanteringen blir rätt.

Lika viktigt är att alla lag som köper in kläder med sponsormedel först säkerställer att sponsorn inte är i direkt konkurrens med klubbens huvudsponsorer. Klubben kan annars riskera att förlora dessa om detta inte detta sköts på ett korrekt sätt.

Eftersom lagets inköp hos Intersport faktureras via klubben är det viktigt att klubbens rutiner följs. Lika viktigt är att den summa som faktureras för lagets kläder finns på klubbens konto innan fakturan förfaller.

Klubben vill heller inte att lagets sponsorer representerar sådant som klubben inte står för. Exempel på sådan verksamhet omfattar tobak och alkohol (här avses alkoholreklam, inte reklam för restauranger).

I övrigt se klubbens profilregler på hemsidan.

Varje lag och/eller åldersgrupp sköter inköp till lagen på egen hand

Klubben har utarbetade rutiner för hur inköpen ska genomföras (web shop, etc.), men det praktiska arbetet sköts av lagledning alternativt åldersgruppskommitté om det avser en åldersgrupp.

För att ta del av dessa regler kontakta kansliet för mer information.



19.5 Sammanfattning, resurser

	Underlag	Antal träningar Utesäsong	Antal träningar Vinter (hall)	Träningsstid Ej senare...	Extern tränare
5-manna	Konstgräs	1-2 ggr/vecka	1 gång/vecka	...än 18:00	Nej
<u>ÄG-träningar</u>	Konstgräs	Enligt schema	Enligt schema	...än 18:00	Ja
7-manna	Konstgräs	2-3 ggr/vecka	1 gång/vecka	...än 19:00	Nej
<u>ÄG-träningar</u>	Konstgräs	Enligt schema	Enligt schema	...än 19:00	Ja
<u>Extraträning</u>	Konstgräs	Enligt schema	Enligt schema	...än 19:00	Ja
<u>Uttagsträning</u>	Konstgräs	Enligt schema	Enligt schema	...än 19:00	Ja
<u>Förstalag</u>	Konstgräs	3 ggr/vecka	1 gång/vecka Vinnarhallen ibland	...än 19:00	Ja
<u>Andralag</u>	Konstgräs	2 ggr/vecka	1 gång/vecka Vinnarhallen ibland Ute om möjligt	...än 19:00	Ja
9-/11-manna	Konstgräs pojk, naturgräs flick	2-4 ggr/vecka	1 gång/vecka	...än 19:00 för 9-manna	Nej
<u>Förstalag</u>	Konstgräs pojk, naturgräs flick	4 ggr/vecka	1 gång/vecka. Vinnarhallen 1 gång/vecka	-	Ja
<u>Andralag</u>	Konstgräs pojk, naturgräs flick	3-4 ggr/vecka	1 gång/vecka Vinnarhallen ibland	-	Ja

20 Fotbollsfilosofi IFK Lidingö FK

20.1 Generellt

Klubben följer SvFFs riktlinjer "Fotbollens spela, lek och lär" (FSSL). FSSL beskriver vad all barn- och ungdomsverksamhet ska stå för och leda till. FSSL finns att ladda ner på SvFFs hemsida och är en del i utbildningen "Avspark".

I tillägg till FSSL får alla tränare i klubben ta del av klubbens fotbollsfilosofi, som beskrivs häri. Fotbollsfilosofin har många mål, som alla syftar till att verksamheten ska bli så bra som möjligt. Dessutom finns många tips på hur man bedriver en bra fotbollsträning och hur vi i klubben ser på fotboll.

Principen är att ju yngre spelare desto mer "lek" - glädjen till fotbollen i träning/match ska vara konstant genom hela utbildningen. Detta uppnås bland annat genom att successivt trappa upp allvar och intensitet i träningen.

Vidare uppmuntrar klubben till kontinuerlig utbildning, vilket i sin tur förenklar verksamheten samtidigt som kvaliteten höjs på fotbollsutbildningen.

20.2 Ledarskap

Barn och ungdomar är inte små vuxna utan ska bemötas som barn/ungdomar. Dessutom utvecklas spelarna olika både mentalt och fysiskt varför alla tränare/ledare måste ställa rimliga krav både vad gäller det fotbollsmässiga och disciplin.

Barn och ungdomar kan behöva upp till tre gånger längre tid att förstå en instruktion. Därför är det viktigt att både förklara och visa övningar; enkelhet och upprepning är receptet.

Särskilt under de första åren går ledarskapet ut på att förmedla att *fotboll är en lek*. Spelarna måste känna att det är roligt att gå till träning och att spela match. Grunden för att barnen ska ha roligt är att de känner sig trygga, vilket i sin tur skapar en positiv inlärningsmiljö där fotbollsutbildningen bedrivs.

Inlärningshastigheten är olika för olika personer och tränarna måste räkna med perioder då små eller inga framsteg görs. Repetition och tålmod krävs och det är genom att öva som spelarna lär sig mest, lättast och snabbast. Därför måste spelarna få nöta de detaljer som ska förbättras både i den organiserade träningen och genom *egeträning*.



20.3 Nivåanpassning

Alla utvecklas olika och mellan två spelare som är födda samma år kan det skilja ett år kronologiskt medan den fysiska och psykiska utvecklingen kan skilja upp till fem år. Så långt det är möjligt ska träningen därför individualiseras till den inlärningshastighet, kunskapsnivå och mognadsnivå den enskilde spelaren har. Att få lyckas, känna bekräftelse och få en utmaning utifrån sina egna förutsättningar skapar spänning och glädje.

Klubben förespråkar, såsom beskrivs i SvFFs "Fotbollens SPELA, LEK OCH LÄR", att i träning nivåanpassa efter nuvarande kunskap. En tidigt utvecklad spelare har fördelar i jämförelse med en sent utvecklad, men man bör också veta att ett tidigt utvecklat barn inte alltid är den som kommer att bli bäst som vuxen.

20.4 Träningsplanering

IFK Lidingö FK rekommenderar att alla lag upprättar en säsongspanering (omfattning och detaljrikedom varierar med spelarnas ålder). I den bestäms bland annat träningsinnehåll, begrepp, läger, cuper, etc.

Klubben rekommenderar vidare att, i tillägg till säsongspaneringen, att göra upp vecko-/månadsscheman och att följa teman under denna period. Det är viktigt att ha en luftig planering och att alltid ha utrymme för att kunna improvisera (med tanke på närvaro, väder, träningsyta, etc.).

20.5 Träningar ska utgå från teman

För att bli duktig i sin idrott krävs det att man tränar och spelarna måste liksom en pianist som övar skalor måste utövaren få nöta grunderna inom sin idrott.

Bäst resultat av mängdträningen får man genom att fokusera (tema). Även om en träning kan innehålla vändningar, nickar och skott så är det viktigt att fokusera på ett eller ett par moment för att få ut maximalt av träningen. Med ett uttalat tema är det enklare förstå syftet med träningen.

Det är viktigt att temat upprepas under en period och att temat förklaras ordentligt för spelarna så att de alltid kan svara på frågan "Vad gjorde vi idag på träningen?". Det tema som tillämpats ska också tillämpas på match. Möjligheten att genomföra detta varierar förstås med spelarnas ålder.

20.6 Ordningsfrågor kring träningarna

Att ta sig till träningen

Klubben förstår att alla inte har möjligheten, men ambitionen är att så många som möjligt går, cyklar eller åker kommundigt till träningen. Det är viktigt för miljön och bidrar dessutom till att hålla goda relationer med dem som bor nära Lidingös fotbollsplaner (mindre buller och trängsel). Kom ihåg att parkera cyklar en bit ifrån planen (skaderisk) och självklart ska ingen cykla på planen.

För dem som måste åka bil förordar klubben att föräldrarna arrangerar ett skjutsschema så att antalet bilar kring planen minimeras. Det är viktigt att föräldrarna parkerar på ett sätt som inte stör grannarna.

Innan träningen

Inför träningen ansvarar ledarna för att laget håller avstånd från planen och inte stör vare sig tränande lag eller grannar.

Under träningen

Under träning är det viktigt att vare sig spelare eller ledare "låter mer än vad som krävs". Klubben har respekt för dem som bor runt planen och förväntar sig att alla ledare tillser att ljudnivån är rimlig och inte stör grannar och lag som tränar samtidigt.

Föräldrar, som tittar på, ska inte befinna sig på planen under träningen. Undvik att ta med husdjur och liknande som stör de yngsta spelarnas fokus.

Efter träningen

Lagen förväntas hålla "ordning och reda" och förvara all utrustning (lagets och spelarnas) så att spelarna enkelt hittar sina saker och får med dem hem igen. Det finns dessutom dyrbar träningstid att spara.

Ledarna ansvarar för att målen kommer tillbaka till sin rätta plats innan träningen avslutas. Samling och stretching görs vid sidan av planen och på ett sätt som inte stör andra lag och grannar.



20.7 Att sätta mål för träningsinnehållet

För att kunna utvärdera verksamheten i laget är det viktigt att bestämma vad som ska åstadkommas. Om lagen arbetar systematiskt och konsekvent mot dessa målsättningar så kommer utvecklingen.

För att kunna sätta mål ska man som tränare vara väl insatt i klubbens värdegrunder och fotbollsfilosofi. Bland annat ska alla ledare/tränare i barn- och ungdomsverksamheten vara medvetna om att utvecklingsmål ska prioriteras (prestationsmål); det väsentliga är att spelarna utvecklas som spelare och människor.

Resultatbaserade mål ska inte förekomma utanför akademien (första- och andralagen). Detta eftersom individuella prestationer då blir underordnade dessa resultatmål. I barn- och ungdomsfotbollen ska spelarna se framgång som att förbättra sig själva, inte att prestera bra i förhållande till andra. Målen ska alltså vara *prestationsbaserat*, vilket är något som spelarna själva kan påverka i större utsträckning.

Isolerat till funktionellt

Två viktiga begrepp att vara medveten om inom fotbollsträningen är "isolerad träning" och "funktionell träning".

Isolerad träning innebär att övar på ett moment utan motståndare. Syftet är att lära sig en teknik och för att uppnå många upprepningar.

Funktionell träning innebär träningsmoment som är mer matchlika än den isolerade träningen.

Klubbens filosofi är att göra träningen så funktionell som möjligt även om man ibland också måste nöta; inte minst i unga åldrar. IFK Lidingö FKs tränare ska vara medvetna om detta förhållande när de planerar träningar.

Faktorer som gör träningen mer funktionell:

- Medspelare
- Motståndare
- Tempo som i match
- Rörelse som i match
- Riktningbestämt
- Tidsbestämt
- På rätt ställe av planen – där momentet oftast förekommer
- I rektanglar i stället för kvadrater (en fotbollsplan är en rektangel)

Träningen görs mer funktionell genom spel i olika former. Exempelvis kan ett funktionellt smålagsspel innebära att en spelare inte får skjuta ett enda skott.

Sammanfattningsvis så är det viktigt att träna både isolerat och funktionellt, men den funktionella träningen ska uppta merparten av träningen. Ett bra arbetssätt är att inleda träningar isolerat för att övergå till funktionell träning.

Repetition och variation av övningar

Att hitta rätt recept mellan *repetition* och *variation* på träningarna är svårt. Träningarna ska självklart vara varierande men det får inte heller bli så att spelarna aldrig hinner känna sig riktigt säkra och bekväma i övningarna.

Viktigt är att inte byta övning för ofta under träningen då det blir förvirrande samtidigt som för mycket tid går till att organisera övningarna och förklara dem. IFK Lidingö FK anser att 2-3 övningar är lagom. Exempelvis görs uppvärmningen ihop med någon/några teknikövningar följt av smålagsspel och avslutningsvis match.

Grunden för alla övningar ska vara enkel i sin utformning, vilket ger tränaren mer tid till att instruera i de olika momenten. En bra metodik är att börja enkelt och sedan bygga på övningen vart efter den fungerar. Utgå gärna från övningsbanken där samtliga övningar går att variera i all oändlighet.

Styrning av träningsmoment

För att kunna få ut bättre resultat av övningarna eller spelet kan tränaren styra spelet, det vill säga ange särskilda förutsättningar eller begränsningar och därigenom påverka spelarna till att omedvetet uppnå ett specifikt syfte.

Antalet lag, mål och bollar samt spelytans form och storlek är exempel på det som går att anpassa för att uppnå det syfte man är ute efter. Vill tränaren till exempel i ett smålagsspel uppmuntra spelarna till att utmana sin motståndare är det en bra idé att göra ytan avlång och ge extra poäng till lyckade utmaningar. Vill man istället träna på spelvändningar är det viktigt att ytan är bred.



Lyckade försök ska vi då belysa och berömma. Vi kan också ta bort motståndarna när vi till exempel tränar passningsspel för att öka inlärningseffekten. På detta sätt får vi spelarna att utföra önskvärda moment i spelträning.

Exempel på styrning

- poäng för lyckat moment
- tillslagsbegränsning – t ex max två tillslag
- tillslagsbestämning – t ex tre tillslag
- tidsbegränsningar
- teman – t ex utmana din motspelare

Exempel på faktorer som omedvetet styr spelarna

- antal motståndare
- antal medspelare
- antal mål
- antal bollar
- ytans utformning och storlek

Teknikträning

Teknikträningen bör vara mest framträdande vid träning. I matchspel är det svårare att utföra tekniska moment och därför ska mer tid läggas på att nöta dessa moment isolerat och med många upprepningar.

De moment som bör tränas isolerat är:

- Mottagningar
- Medtagningar
- Insidpassningar
- Koordinativa rörelser med boll (Vän med bollen)
- Finter och dribblingar
- Tillslag

Teknikövningarna ska ligga i början av träningspasset när koncentrationen på spelarna är högst. Viktigt att ha i åtanke att när en spelare lärt sig ett tekniskt moment bör spelaren utmanas genom att få pröva att göra det i ett högre tempo. Kroppen lär sig nämligen inte bara tekniken, utan memorerar även i vilket tempo som det gjorts i.

Spelövning

Spelövningen är ett viktigt moment och bör vara något som återkommer på så gott som alla träningarna. I spelövningen lär sig spelarna olika tekniskmoment på ett bra sätt eftersom de ofta får komma i kontakt med bollen i många typer av situationer. Dessutom ingår nästan alla moment som fotbollen har att erbjuda (bollbehandling, passningsspel, rörelse utan boll, spelbarhet, speluppfattning, kreativitet och så vidare). Dessutom tycker de allra flesta spelare att det är roligt! Observera att ju fler spelare som deltar i spelet, desto färre bollkontakter per spelare. Spela hellre 4 mot 4 med ett tredje lag som vilar (eller gör någon annan övning) istället för att spela 6 mot 6.

Grunden för spelövningen är att ett eller flera lag spelar i en avgränsad yta. Detta går sedan att variera i all oändlighet genom att manipulera övningens progression, begränsningar och styrning.

- Mål eller utan mål - eller flera mål, med eller utan målvakt
- Olika storlek och form på spelytan
- Olika antal lag: ett, två eller tre lag.
- Olika antal spelare i lagen, ex 4v1, 4v2, 4v3
- Poäng genom att utföra en uppgift: uppnå ett visst antal passningar eller ta tillbaka bollen inom ett visst antal sekunder, etc.
- X antal passningar inom laget innan man får göra mål
- Alla måste nudda bollen innan man får göra mål (eller så är det poäng)
- Alla över halva plan – annars räknas inte målet. Alla tillbaka över halva planen – annars räknas målet dubbelt
- Minst x antal tillslag på bollen eller max x antal tillslag på bollen.
- Korridor/väggspele

I övningsbanken, som finns på hemsidan, finns det fler exempel på hur man kan gå till väga.



20.8 Riktlinjer och ledord för träningarna

Träningarna ska vara:

- Enkla – få och enkla övningar. Använd samma övningar så ofta som möjligt så att ni kan komma igång så snabbt som möjligt.
- Komplexa – träna på allt, det vill säga mycket spel! Spelarna ska bli bra på att spela fotboll, inte på att utföra övningar.
- Effektiva – nyttja tiden! Tempo. Inga köer. Hellre 3v3 än 6v6 - hellre två matcher igång än att ha avbytare. Kona upp innan och förbered mellan övningarna. Utnyttja kringtyor. Få samlingar – max 5 minuter under en 60-minutersträning.
- Roliga och glädjefyllda – spel, spel, spel. Barn och ungdomar vill ha snabb bekräftelse – tänker inte långsiktigt.
- Repetering och varierande – samma träningsupplägg men justera träningsinnehållet.
- Utmanande – utmana individen och laget.

Sammanfattning – träning

- Grunden för all fotbollsträning med barn och ungdom är bollteknik och spel i olika former
- Teknikövningar ska ingå i träningen och samma övningar ska återkomma med jämna mellanrum
- Ju yngre spelare desto viktigare med isolerad teknikträning där spelarna får många upprepningar
- Funktionell träning är mycket viktigt och utförs bäst i olika former av smålagsspel
- Komplicerade övningar ska undvikas, utan fokus läggs på att visa hur det tekniska momentet utförs korrekt.
- Så gott som all träning ska ske med boll och övningar där spelarna får stå i kö ska undvikas.
- Repetition är viktigt och antalet övningar ska därför begränsas
- Planera träningen både kort- och långsiktig och utgå från teman och prestationsbaserade mål
- Träning av spelsystem före puberteten ska undvikas, utan spelarnas egen kreativitet dominera
- Greppteknik är det viktigaste momentet i målvaktsträning.
- Målvakterna ska delta i spel- och teknikövningarna

20.9 Kunskapsmål

För att veta vad man ska träna på måste det finnas en målbild kring vad den färdigutbildade IFK-spelaren behärska...

För att förenkla den komplexa sporten har vi valt att dela in fotbollen i fyra delar: fysik, teknik, taktik och mentalt (se bild nedan). Samtliga moment som uppstår på en fotbollsplan innehåller alltid dessa fyra delar. Exempelvis innehåller en passning inslag av alla dessa fyra delar: det tekniska utförandet, den fysiska förmågan att utföra det tekniken kräver, den taktiska aspekten innebär när, till vem och var man slår passningen och att man har den mentala förmågan att exempelvis våga slå passningen. Detta är en av de viktigaste orsakerna till att isolerad teknikträning (där man tar bort framförallt den taktiska och mentala aspekten från tekniken) kan vara farlig att utföra för mycket av. I de nästkommande sidorna kommer träningsinnehållet att definieras per område.

IFK Lidingö FK strävar mot att alla färdigutbildade spelare ska känna till det innehåll som beskrivs nedan.

Taktik

Generellt vill klubben att alla spelare ska behärska fotbollens viktigaste faser, det vill säga anfallsspel, försvarsspel och omställningar. Dessutom strävar klubben mot att spelarna skall känna till följande delar:

De olika metoderna för anfalls- och försvarsspel:

- Direkt och bollhållande anfallsspel
- Högt och lågt försvarsspel
- Omställningar: direkt och indirekt återerövring samt hög och låg risk.

De olika spelsystemen:

- 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2
- Variationer av dessa: 3 eller 4 backar, 2 - 4 centrala mittfältare, 1 eller 2 centrala forwards, med eller utan ytterforwards



Olika defensiva generella taktiska principer:

- Centrering, överflyttning, upp- och nedflyttning
- Kompakthet och inbördes avstånd
- Positions- och markeringsförsvar
- Olika typer av press
- Agerande vid numerära över- och underlägen
- Närmsta spelare pressar
- Försvarssida
- Defensiva hörnor: zon eller man-man eller kombination

Olika offensiva generella taktiska principer:

- Skapa och attackera yta
- Balans
- Skapa ny högstaspelare
- Understöd till bollhållaren
- Spel på tredjespelare
- Interna vinklar och höjdlinjer
- Orientering, flytta blick
- Avledande löpningar
- Spelvändningar
- Spelbarhet, ge alternativ för bollhållaren
- Positionering bakom motståndarna
- Rättvändhet: felvänd till rättvänd, halvt rättvänd
- Passning förbi närmsta medspelare (flerlinjespassningar)
- Kort, kort, längre

Utöver dessa generella principer skall även spelarna behärska specifika taktiska principer i sin position: målvakt, mittback, ytterback, innermittfältare, yttermittfältare och centrala forwards.

... olika scenarion:

- Att kunna koppla den enskilda situationen till matchen som helhet – det vill säga spelförståelse.
- Att känna till principer vid underläge/överläge med lite tid kvar – det vill säga att spela på ett resultat.
- Vi möter ett lågt/högt försvar eller ett låg- eller högrisklag – hur agerar vi?
- Vi möter ett uppställt eller oorganiserat försvar – hur agerar vi?
- Vi möter ett visst system: 4-4-2 / 4-3-3 / 3-5-2
- Vi blir en man mer/mindre.
- Kunna förhålla sig till, och utföra, en matchtaktik

I de allra yngsta åren är det fördelaktigt att lägga fokus på följande delar:

- Spelets idé – göra mål och förhindra motståndarna att göra detsamma. Så behåll bollen i laget och försök göra mål och ta tillbaka bollen när vi tappar den.
- Delaktighet – alla är anfallsspelare när vi har bollen och alla försvarsspelare när dom har bollen. Metafor: blomman/svampen/hjärtat
- Positioner – sprid ut er!
- Spelbarhet – det vill säga rör er och försök att inte hamna i passningsskugga!
- Konstruktivt – mottagning och passning/driva/dribbla - tjonga aldrig

Teknik

... olika tekniker:

- Mot- med- och nedtagningar
- Passningar (korta, längre, maskerade, inlägg)
- Skott (distans, närskott)
- Vändningar (utsides, insides, Cruyff, överstegsvändningen)
- Drivning
- Utmana
- Finter (överstegs, passnings, kropps, snurr och skottfint)
- Huvudspel (defensiv, duell, offensiv)
- Fasta situationer (framförallt frisparkar och hörnor)
- Pressteknik
- Markeringsteknik
- Brytningar och tacklingar
- Löpteknik anpassad för fotboll med start, stopp och riktningförändringar

Fysik

... olika fysiska kvaliteter:

- Styrka
- Snabbhet
- Koordination
- Uthållighet
- Rörlighet



Mentalt

... fotbollsspelarens livsstil:

- Kost
- Återhämtning
- Träningslära
- Träningsmängd

... fotbollsspelarens mentala kravbild:

- Kan hantera olika ledarstilar
- Kan prestera i olika miljöer
- Är anpassningsbar
- Är duktig på att ta till sig instruktioner
- Är träningsvillig
- Är skötsam (det vill säga kommer i tid, sköter om sin utrustning, etc.)
- Är en god förlorare och vinnare
- Är tävlingsinriktad och vill vinna
- Är en god lagkamrat (respekterar tränare och ledare, medspelare, motståndare, gnäller inte på domaren, etc.)
- Kan kommunicera på planen men även utanför

I de allra yngsta åren är det fördelaktigt att lägga fokus på följande delar:

- Lyssna på tränaren och lagkamraterna
- Prata inte om tränaren eller lagkamrat pratar
- Acceptera att någon bestämmer
- Respektera med- och motspelare samt domare
- Ha med och på rätt utrustning
- Komma i tid
- Alltid göra sitt bästa
- Alltid försöka vinna
- Jobba hårt på träning och match

21 Match, coaching, cuper, etc.

21.1 Allmänt

Förutsättningarna för att coacha ett lag i klubben varierar kraftigt beroende på många olika saker, inte minst på spelarnas ålder. Oavsett om det handlar om en final i Gothia Cup eller match i Sturehofligan så är klubbens gemensamma mål för alla klubbens tränare är att "se matchen som ett utbildningstillfälle" (förlängning av träningen).

Även inom första- och andralagsverksamheten ligger fokus på matchen, som utbildningstillfälle vid sidan av de resultatmål som dessa lag också har att arbeta efter. Detta tydliggörs i klubbens första- och andralagspolicy.

Målet är att spelarna i början ska prova alla positioner över en säsong för att som "mer etablerade" 11-mannaspelare variera mellan några. Spelaren bör ha samma position under samma match så att de får chansen att komma in i den ordentligt. Det är viktigt att spelarna tidigt lär sig att uppskatta match och det är alla tränares ansvar att:

- uppmuntra till glädje (avdramatisera resultatet, fokusera på prestation)
- se till att alla som är uttagna till matchen ska få spela lika mycket
- se till att alla får turas om att starta matcherna
- se till att alla i laget känner sig viktiga under matchen
- eftersträva ett klimat i laget där alla känner ansvar, men också vågar göra fel

I klubbens yngsta lag (5- och 7-mannalagen) är det också viktigt att:

- se till att alla får spela på olika positioner i laget
- se till att alla som vill får turas om att vara lagkapten

Matchtaktiken bör först och främst följa träningarnas tema.

21.2 StFF, IFK Lidingö FK och "Föreningscertifikat"

IFK Lidingö FK har undertecknat StFFs föreningscertifikat, vilket bland annat innebär att klubbens (liksom hela Stockholmsfotbollen) verksamhet ska följa Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSL) som är fotbollens riktlinjer och ledstjärnor. En av grundförutsättningarna för ungdomsfotbollens utveckling är att skapa en sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse. Där tas hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.



För att uppmärksamma det som står i FSSL och för att förbund och föreningar gemensamt ska ta ansvar för att följa riktlinjer och ledstjärnor är det en förutsättning att varje förening förbinder sig att säkerställa att all verksamhet de driver utgår från *föreningscertifikatets fyra riktlinjer*:

1. Fotbollens Spela, Lek och Lär och dess riktlinjer
2. Föreningens lag i Sanktan ska följa Stockholmsfotbollens ”Spel- och Startgaranti”
3. Föreningens ledare, spelare och föräldrar ska känna till och följa Nolltolerans samt övriga tävlingsregler/bestämmelser inom fotbollen
4. Föreningen förbinder sig att inte värva spelare från andra föreningar till och med 14 års ålder

Dessa riktlinjer gäller alla stockholmsklubbar och måste följas för att dem ska få delta i Sanktans seriespel.

Start- och spelgaranti

Startgaranti, betyder att *alla spelare*, inom rimliga gränser, ska få starta lika många matcher per tävlingsäsong.

Spelgaranti, betyder att *alla spelare* som tagits ut till match ska få speltid. Det är därför viktigt att balansera antalet spelare som tas ut till match sett till tillgänglig matchtid. En viktig del i att kunna erbjuda mycket speltid är att ta ut en ”lagom stor trupp” till respektive match. Mot bakgrund av det har IFK Lidingö FK tagit fram riktlinjer för hur många spelare som bör tas ut till match i olika åldrar:

Spelform	Åldersgrupp	Matchtid	Minsta speltid	Rekommenderat antal avbytare
5-manna	7-9 år	2 x 20 minuter	20 minuter	Fritt antal avbytare, men alla uttagna spelare ska spela minst en halvlek. Bra att ha med sig två ”fyror” samt två målvakter som spelar varsin halvlek
7-manna	10-11 år	2 x 20 minuter	20 minuter	2-4
7-/9-manna	12 år	2 x 25 minuter	25 minuter	2-4
9-manna	13 år	2 x 30 minuter	30 minuter	2-4
11-manna	14 år	2 x 30 minuter	30 minuter	3-5
11-manna	15 år	2 x 35 minuter	35 minuter	3-5
11-manna	16 år	2 x 40 minuter	40 minuter	3-5
11-manna	17-19 år	2 x 45 minuter	45 minuter	3-5

Uttagningsinstrumentet för match är först och främst *närvaro* under 5- och 7-mannaåren. Detsamma gäller för 9-/11-mannaåren, men där första- och andralagsverksamheten också har andra kriterier att ta hänsyn till.

Matchspel nivåanpassas med fördel från och med 7-manna. Det betyder att nivåindelningen görs genom spel i olika serier med olika svårighetsgrad där de för tillfället starkaste spelarna deltar i den svårare serien. Dock får inte statiska grupper bildas (lag i laget). Nivåanpassning vid enskilda matcher ska inte ske (gäller även cuper). Spelgarantin gäller alltid.

”Värva” spelare från andra föreningar (ungdomsverksamheten)

IFK Lidingö FK är en av Sveriges största fotbollsföreningar och den generella inställningen är att klubben söker spelare till lagen främst i våra egna led och i närområdet (Lidingö).

I enlighet med StFFs föreningscertifikat får inga aktiva värvningar av spelare ske, som är yngre än 15 år. Vad som menas med värvning står utförligt i certifikatet. För klubbens räkning ska tolkningen alltid göras av klubbchefen. Det betyder att alla övergångar från andra Stockholmsföreningar ska ske via klubbchefen.

Lag som utsätts för värvningsförsök (spelare yngre än 15 år) från andra föreningar ska så snart detta blir känt kontakta klubbchefen, som hanterar ärendet mot StFF och den andra föreningen.

”Övergångar” av spelare från andra föreningar till IFK Lidingö FK

Det är ibland svårt att dra gränsen kring vad som anses vara en värvning och vad som räknas som övergång.

IFK Lidingö FK har satt upp följande definition kring vad som anses vara en övergång:

- Spelare som har flyttat till Lidingö från en annan stadsdel och av praktiska skäl vill byta förening
- Spelare som bor på Lidingö och som av praktiska skäl vill ”flytta hem” till sin hemmaförening
- Spelare som inte trivs i sin förening och på eget initiativ söker sig till IFK Lidingö FK



Med hänsyn tagen till att övergångar, oavsett orsak, kan vara känsliga i relationerna med andra föreningar ska alla ärenden alltid hanteras av klubbchefen. Klubbchefen håller i alla kontakter med aktuell förening samt tillser att all formalia sköts korrekt. Det är därför viktigt att klubbchefen kopplas in så tidigt som möjligt i processen.

Under inga omständigheter får kontakt med spelare tas (eller dennes föräldrar), utan att konsultera klubbchefen.

21.3 **Åskådare - föräldrar, släktingar och bekanta** IFK Lidingö FKs förväntningar på "Lidingö-supporters"

Match är ofta det roligaste spelarna vet, men ibland kan vuxnas resultatfokusering göra att spelarna hamnar i kläm. Detta gäller såväl klubbens allra yngsta spelare, som klubbens ungdomsspelare i förstalagsverksamheten.

Följande gäller alltid vid match för klubbens alla barn- och ungdomslag:

- som åskådare står man på motsatt sida av planen så att de inte stör laget innan, under och efter matchen
- som åskådare hejar man på laget och berömmar goda prestationer (även motståndarlagets)
- som åskådare hejar man först och främst på laget, inte stör enskilda spelare
- som åskådare ger man aldrig instruktioner till spelare på planen; tränaren/coacher - åskådarna hejar och peppar
- som åskådare grälar man aldrig med andra åskådare som betar sig illa; man rapporterar istället detta till kansliet

Om "Lidingö-supporters" agerar opassande

Så gott som alla Lidingö-supporters agerar sportsligt, men ibland blir det av olika anledningar fel. Ibland är det till och med omedvetet agerande som kan uppfattas stötande av andra Lidingö-supporters, egna spelare, motståndare, domare eller av andra åskådare. Ett exempel på det kan vara att kritisera en egens spelares agerande i en matchsituation; "varför dribblar hela tiden Lisa fast Anna alltid är fri på kanten".

Vad som är opassande uppförande är svårt att definiera eftersom det är den kränkta parten, som avgör detta. Därför har IFK Lidingö FK istället valt att definiera hur en bra supporter ska uppträda (se punkten ovan).

Klubbens sätt att agera utgår från hur ofta det händer, det vill säga om det är ett enskilt fall eller ett upprepat beteende hos personen ifråga. Hur grovt *övertrampet* är spelar också roll. Följande åtgärdssteg gäller i IFK Lidingö FK:

Första tillfället

Ansvarig tränare/ledare pratar enskilt med berörd person (så snart som det blivit känt) och förklarar vad som blev fel. En god idé är att hänvisa till detta avsnitt i IFK Lidingö FK Manualen. Kansliet kan alltid bistå tränaren med tips och idéer. I särskilt känsliga fall kan kansliet medverka på samtalet.

Skulle det röra sig om grova förseelser har tränaren rätt att avvisa personen från matchen (gäller även träning).

Upprepade tillfällen

Betar sig personer illa vid upprepade tillfällen informeras klubbchef, som tillsammans med ledarna diskuterar en lämplig handlingsplan för problemet. Ytterst kan klubbchef stänga av personen från klubbens anläggningar samt, om personen är medlem i IFK Lidingö FK, framlägga förslag om uteslutning ur klubben till styrelsen för beslut.

Grova upprepade förseelser kan i extrema fall komma att polisanmälas av klubben.

Är det en förälder eller nära anhörig till en spelare i av klubbens ett lag som gör dessa övertramp är hanteringen av ärendet känsligt. Det är viktigt att hanteringen sker på ett sådant sätt och med en sådan diskretion att det påverkar spelarens fotbollsutövande och förhållande till IFK Lidingö FK så lite som möjligt.

21.4 **Riktlinjer för upplägg av match**

Innan match

Balansera samlingstiden mot att få gott om tid för genomgång och mot att det inte får bli för mycket väntan. Klubben rekommenderar att tränaren använder sig av samma rutiner inför match för att skapa trygghet.

Återkoppling till det tema som laget har som fokus på sina träningar just nu ska helst ingå i matchsituationen. På det sättet utvecklas spelarna och deras självförtroende och matchen/resultatet avdramatiseras. Individerna kan därmed vinna över sig själv, även om laget förlorar matchen.



Tränaren förväntas lägga fokus på att alla spelare gör sitt bästa och att matchsituationen inte upplevs för kravställande på individen. Spelarna måste tycka att det är roligt att spela match för att kunna utvecklas.

Ledarna ansvarar för att laget värmer upp så att inte pågående match störs. Det betyder att laget ska hålla sig på avstånd från planen samt att ljudnivån på laget inte störs.

Under match

Alla tränares coachmetoder är olika, men ett gemensamt mål för alla klubbens tränare är att "se matchen som ett utbildningstillfälle" (förlängning av träningen).

Det är viktigt att inte styra spelet för mycket liksom att "inte störa" spelarnas beslutsfattande på planen. Se "IFK Lidingö FK-coachens budord" nedan.

I halvtid

Fokus på halvtidssnacket läggs på att återkoppla till planen som presenterades på samlingen; vad som fungerat bra och vad kan göras bättre. Coachen ska lägga mest tid på det positiva för att bygga upp spelarnas självförtroende.

Det är viktigt att coachen håller sig till ett fåtal instruktioner inför kommande halvlek eftersom man annars riskerar att förvirra spelarna och få motsatt effekt.

Efter match

Efter matchen sammanfattar coachen matchen kort med fokus på vad som fungerat bra samt hur matchens tema fungerat. Bäst utväxling får coachen genom att involvera spelarna och diskutera deras upplevelser.

Det är viktigt att komma ihåg att när laget spelar match så representerar spelare och ledare också IFK Lidingö FK, vilket bland annat betyder att man som ledare ser till att laget går av planen i tid så att nästa lag snabbt kan komma åt spelarbåset och börja sin uppvärmning. Ledarna ser också till att alltid lämna planer, omklädningsrum och spelarbås städade. All utrustning ska med hem både från borta- och hemmamatcher.

21.5 IFK Lidingö FK-coachens budord

- En IFK Lidingö FK coach ger enkla instruktioner
- En IFK Lidingö FK coach uppmuntrar egna initiativ och mod
- En IFK Lidingö FK coach uppmuntrar anfall före försvar

En IFK Lidingö FK coach ger enkla instruktioner

Inför matchen går upplägget igenom och hur positionerna ska agera. Under matchen ges enkla instruktioner, utan att detaljstyra spelarna. För aktiv coaching kan ha negativ inverkan på spelarna. Om en spelare har missförstått är det bättre att göra ett kort byte, förklara igen i lugn och ro för att sedan byta in spelaren igen.

En IFK Lidingö FK coach uppmuntrar egna initiativ och mod

Coachen ska uppmuntra spelaren till att ta egna beslut. Spelaren ska känna att det finns en frihet till att våga och misslyckas. Det finns alltid positiva saker, även när det går dåligt, och man måste kunna lära sig att förlora. En tunnel som sista försvarare är humor och tyder på att spelaren har självförtroende.

Det innebär alltså att coachen ska uppmuntra spelarna att våga spela fotboll i alla lägen och söka kreativa lösningar. Långa bollar på forwards, att rensa bollen eller spela taktiskt för att vinna matcher strider mot klubbens filosofi.

En IFK Lidingö FK coach uppmuntrar anfall före försvar

Coachen förväntas premiera att spelaren försöker ha en positiv anfallsidé med sina beslut. Detta eftersom klubben lägger fokus på anfallsspelet. Därför är det också viktigt att låta spelarna få testa olika platser och låt backarna delta i anfällen, att målvakten varierar korta och långa utkast tillsammans med utsparkar och så vidare.

Alla former av spelförstörande moment, som till exempel rensning och så vidare, ska undvikas. IFK Lidingö FK eftersträvar spelande och modiga lag/spelare varför tränarna förväntas uppmuntra sådant spel.



21.6 Ledaren är en förebild och en ambassadör

Alla coacher har olika stilar att leda sina lag och det är mycket viktigt att medvetet väga sitt engagemang mot att se matchen som en förlängning av träningen, att få alla spelare att känna förtroende och våga ta beslut samt hur ens agerande uppfattas av motståndarspelare, motståndarcoachers samt domare och åskådare.

Vad som är opassande coaching är svårt att definiera eftersom det är den kränkta parten, som avgör detta. Därför har IFK Lidingö FK istället valt att definiera "IFK Lidingö FK-coachens budord" (se punkten ovan). Håller man sig till dessa riktlinjer blir det sällan problem.

Agerande vid olämpligt upptränade hos en IFK Lidingö FK ledare

De allra flesta coacher i klubben agerar på ett bra och sportsligt sätt, men ibland kan det bli fel. I nästan alla fall uppmärksammar domaren coachens felaktiga beteende och agerar efter det regelsystem som finns. En del av detta är IFK Lidingö FK får en rapport över det som har hänt och i grova fall kan klubben också få böter.

Åskådare som ser felaktigt beteende hos en ledare ska kontakta klubbchef, som liksom i fallet ovan (domarrapport och/eller böter) tar händelsen vidare. Normalt kallas ledaren till ett möte där klubbchef och ledaren resonerar kring vad som har hänt. Målet är att ha en gemensam handlingsplan för att säkerställa att problemet inte uppstår igen.

Upprepas beteendet trots åtgärd och handlingsplan kallas ledaren till ytterligare ett möte med klubbchef där också klubbchefen deltar. Vid detta möte framtiden planeras utifrån den nya situationen. Ytterst kan klubbchef utesluta ledaren från verksamheten i samråd med klubbchef. Är ledaren medlem i IFK Lidingö FK kan beslutet också innebära att klubbchef framlägger förslag om uteslutning ur klubben till styrelsen för beslut.

21.7 Cuper

Detaljerad information om cuper och vad som gäller runt omkring detta finns i IFK Lidingö FKs Cupguide. Här finns också omdömen och rekommendationer.

Några allmänna riktlinjer gällande cuper är:

Ålder	Antal cuper/år	Läge	Anmärkning
7 - 8 år	1-3	Stockholms län	Cuper sker i Stockholm med omnejd
9 - 10 år	2-4	Sverige	Cuper i hela Sverige kan väljas
11 - 19 år	3-5	Utanför Sverige	Utöver svenska cuper kan också utländska väljas

22 Fotbollstermer

När spelarna är 16 år gamla ska de vara väl införstådda i terminologin enligt nedan.

22.1 Grundförutsättningar i anfallsspel (när det egna laget har bollen)

Spelavstånd	är avståndet mellan bollhållaren och övriga medspelare
Spelbarhet	är att agera så att bollhållaren får passningsalternativ
Spelbredd	är att utnyttja planens bredd
Speldjup	är att utnyttja planens längd både bakom och framför bollhållaren

Anfallstermer

Andra våg	är de spelare som intagit position bakom (djup) de främre anfallsspelarna vid ett avslutsförsök, ofta vid inlägg och hörnor
Avledande löpning	(V-löpning) är när en spelare löper iväg åt ett håll för att senare snabbt ändra riktning för att bli spelbar och samtidigt skaka av sig sin motståndare
Avslut	är när ett anfall avslutas med målförsök
Brytpassning	är att i samband med en brytning ha en tanke att sätta laget i snabb omställning från försvar till anfall



Båglöpning	<p><u>kan ha flera syften:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • att löpa ut i en båge för att öppna upp en yta för att där få en passning • att i anfall löpa så att man undviker offside och kan komma rättvänd med fart in bakom motståndarnas backlinje • att löpa ut i en båge för att vid avslutssituationer komma rättvänd och med fart till bollen • att möta en passning för att bli halvt rättvänd eller helt rättvänd
Crossboll	är en lång passning från den ena kanten av planen till den andra
Djupledslöpning/ diagonallopning	är en löpning i planens längdriktning med avsikten att göra sig spelbar eller skapa yta för sina medspelare
Dribbla	är att med bollen under kontroll ta sig förbi en motståndare
Driva	är att med bollen under kontroll förflytta sig över en fri spelyta
Finta	är när bollhållaren med en kroppsörelse får motspelaren att tro en sak, men gör något annat
Inlägg	är en passning från kanten (långsidan) mot motståndarnas mål. Spelas bollen innan bollhållaren kommer i höjd med straffområdet är inlägget att betrakta som tidigt och sent om den spelas närmare kortlinjen
Kontring	är en snabb offensiv omställning
Medtag	är att ta emot och flytta bollen i samma moment
Passningsskugga	är området bakom den motspelare som pressar bollhållaren och till vilket bollhållaren inte kan passa
Riktningförändring	är när en anfallare snabbt byter riktning i sin löpning eller drivning för att skaka av sig sin försvarare
Skapa spelyta	är att förflytta sig med eller utan boll för att skapa spelutrymme för sig själv eller sina medspelare
Spel på markerad spelare	är när bollhållaren passar till en medspelare trots att denne är markerad av en motspelare
Spelvändning	är att flytta spelet från ena långsidan med en eller flera passningar, för att få tid med att avancera anfallet på den andra sidan
Tempoväxling	är när bollhållaren går ner i tempo för att senare överraska motspelaren med ett ryck; oftast när spelaren utmanar och direkt efter fint
Tillbakaspel	är en passning bakåt i planen, med avsikt att hitta bättre passningsalternativ framåt i ett senare skede
Täcka	är att skydda bollen från motståndare
Understöd	i anfallsspel är när en medspelare gör sig spelbar bakom bollhållaren för att möjliggöra tillbakaspel
Uppspel	<p>är att med en eller flera passningar spela bollen inom laget från egen planhalva till motståndarnas planhalva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Kort uppspel</i> är passningar via mittfältet - <i>Långt uppspel</i> är en passning förbi mittfältet direkt upp på forward eller på ytan bakom motståndarnas backlinje
Uppflyttning	i anfallsspel är när hela laget flyttar upp i planen i takt med att laget når nya spelytor. Efter till exempel ett långt uppspel bör en snabb uppflyttning ske
Utmana	är när bollhållaren avsiktligt driver mot en motspelare för att dribbla eller på annat sätt skapa problem



Väggspel	är när bollhållaren använder en medspelare som vägg för att passera en motspelare
Överlappning	är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position bakom bollhållaren löper upp vid sidan om som ett passningsalternativ i anfallsriktningen
Överlämning	är när bollhållaren lämnar över (släpper) bollen till en mötande medspelare för att åstadkomma en för motståndarna överraskande riktningförändring

22.2 Grundförutsättningar i försvarsspel (när motståndarlaget har bollen)

Markering	<p>är att befinna sig på försvarssida om en motspelare och helst så nära att den som markerar kan bryta en felaktig slagen pass eller dåligt mottagen passning. I begreppet markering förekommer dessutom två varianter, som båda är situationsanpassade och därför blir en bedömningsfråga för den som markerar, nämligen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Närmarkering</i> är att befinna sig så nära en motspelare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen av motspelaren. - <i>Avståndsmarkering</i> är att befinna sig på – och prioritera – försvarssida om motspelare. Men dock inte så nära att den som markerar utsätter sig för risken att bli passerad av en passning till den som markeras. Spelaren fyller då både en täckande och markerande funktion
Press	<p>är när en spelare i det försvarande laget attackerar, pressar bollhållaren. Avsikten kan vara:</p> <ul style="list-style-type: none"> - att erövra bollen eller hindra bollhållaren att driva eller passa bollen framåt - att fördröja motståndarnas anfall så att de egna medspelarna hinner komma på försvarssida - att styra spelet i en för det egna laget gynnsam riktning, mot en yta eller mot en spelare
Täckning	är en gardering i försvarsspelet som innebär att de försvarande bevakar ytor som är attraktiva för motståndarna och är beredda att bryta, ta över i markering eller inleda press
Understöd	är när en medspelare hjälper till strax bakom den som pressar motståndarnas bollhållare för att snabbt kunna ta över pressen om den som pressar blir överspelad

Försvarstermer

Bryta	är att erövra bollen, det vill säga ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt eller utan kroppskontakt
Centrering	är när närmaste spelare pressar och övriga flyttar in mot mitten, för att minska spelytorna. Centrering används då motståndarna anfaller centralt
Djup	är att placera sig så att man ger täckning eller understöd åt pressande eller markerande medspelare för att kunna ingripa om denne blir passerad. Djup kan också vara nödvändigt vid dålig press på bollhållaren och kan göras såväl av enskilda spelare som hela lagdelar
Försvarssida	<p>är när försvarsspelaren placerar sig mellan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - motståndaren och det egna målet. Försvarssida om motståndare. - motståndarlagets bollhållare och det egna målet. Försvarssida om bollen.
Högt försvarsspel	är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarlagets planhalva. Syftet är att vinna bollen tidigt i motståndarnas uppspelsfas genom att bryta, stressa motståndarna till dåliga uppspel eller att styra dem till önskad yta
Lågt försvarsspel	är när försvarande lag startar sitt försvarsspel ungefär i höjd med mittlinjen. Syftet är att inte bli bortspelad på motståndarnas planhalva och att ha många spelare på egen planhalva för att begränsa motståndarnas ytor
Överflyttning	innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen finns för att minska spelytorna och komma i numerärt överläge. Syftet kan också vara att utjämna ett numerärt underläge i det område där bollen befinner sig.



22.3 Allmänna fotbollstermer







Andraboll	är den boll man får efter ett avslutsförsök, dvs. retur. Andraboll kan även vara resultatet av en närkampssituation
Anfallsspelare	är samtliga spelare i det lag som har bollen
Back	(ytterback, innerback/mittback) är den spelare som har sin utgångsposition långt bak i laget. Backarna i ett lag kallas även backlinje
Balansspelare	är en spelare som offensivt eller defensivt balanserar lagdelen eller hela laget
Egenträning	är när en spelare tränar extra på egen hand
Fasta situationer	är hörna, inkast, frispark, straffspark, inspark, avspark och nedsläpp
Felvänd	är när spelarens fotställning är vänd i försvarsriktningen, mot det egna målet
Forward	är den spelare som har sin utgångsposition längst fram i laget. Spelar laget med tre forwards, kallas dessa även ytterforwards och central forward
Fotbollssnabbhet	innebär att man är snabb med boll och till boll
Fotbollskondition	avser kondition som fås vid fotbollsträning, det vill säga att orka spela fotboll
Funktionell teknik	är förmågan att behärska bollen i olika spelsituationer
Försvårsspelare	är samtliga spelare i det lag som inte har bollen
Individuell träning	är träning av en eller flera spelare för att förbättra individuell skicklighet
Libero	är en spelare i backlinjen vars arbetsuppgifter i försvar är att ge understöd åt och täckning till de spelare som har till uppgift att markera
Mittfältsspelare	är den spelare som har sin utgångsposition mitt i laget. Mittfältsspelarna kallas gemensamt även för lagets mittfält. Består mittfältet av fler än tre spelare, kallas de i regel yttermittfältare respektive innermittfältare
Omställning	är övergången till anfalls- eller försvarsspel och som kan sägas råda till dess att laget hunnit inta sina utgångspositioner
Rikttningsbestämt	innebär att en aktivitet sker i bestämd riktning mot mål eller en "mållinje"
Rättvänd	är när spelarens fotställning är vänd i anfallsriktningen
Smålagsspel	är spel i alla former utom 5-, 7- eller 11-mannaspel, t ex 4 mot 4, ner till 3 mot 3. Rikttningsbestämt mot två mål
Spel	innebär 5- och 7-mannaspel över en hel mindre plan eller 11-mannaspel på fullstor plan
Spelförståelse	innebär att teoretiskt ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar. Visar sig såväl med som utan boll i försvars- respektive anfallsspel.
Speluppfattning	är en spelares förmåga att praktiskt värdera och uppfatta situationer samt att fatta kloka beslut för lagets bästa, det vill säga välja rätt beslut under pågående spel. Visar sig såväl med som utan boll i försvars- respektive anfallsspel.
Spelmoment	är att träna på en viss detalj i spelet, t ex väggspel eller inläggssituation
Spelytor	är ytor som finns bakom motståndarnas lagdelar då det egna laget har bollen dvs spelar anfallsspel. Spelytorna kan användas som begrepp för att skapa en struktur åt anfallsspelet. Att nå en medspelare i de olika spelytorna kan ses som "etappmål" i anfallsspelet.



Spelsystem	är lagets sätt att spela anfalls- och försvarsspel enligt organisation, disposition, balans och metod. Exempelvis 4-4-2.
Spelträning	innefattar spel, smålagsspel och spelövningar.
Spelövning	är spel i andra former än spel och smålagsspel med (t ex mot ett mål) eller utan mål.
Styrt spel	är att i spelträning ange vissa särskilda förutsättningar eller begränsningar till exempel "max 3 tillslag".
Taktik	är att anpassa lagets spel till de förutsättningar som gäller för en enskild match
Vändning	är att, med eller utan boll, ändra rörelseriktning mer än 90 grader. Om rörelsen är mindre än 90 grader kallas den riktningsförändring.

22.4 Teckenförklaring

Vid genomgångar innan match eller träning är det viktigt att tränarna använder rätt tecken när de "ritar". Det innebär också att spelarna måste känna till dessa. Från 12 års ålder ska klubbens spelare kunna de markerade tecknen nedan. Det är lika viktigt att klubbens tränare kan dessa tecken.

X	Anfallande spelare, spelare i anfallande lag eller i ett av lagen.
○	Försvarande spelare, spelare i försvarande lag eller i ett annat lag
★	Tredje lag, till exempel vid spel enligt <i>trelagsprincipen</i>
⊗	Bollhållare
	Spelarens väg med boll
	Spelarens väg utan boll
	Bollens väg
MV	Målvakt
TR	Tränare
●	Bollen
▲	Markering med kon
	Målbur
	Avgränsning av ytor vid befintliga linjer
	Avgränsning av ytor då inga linjer finns

