



Sensitivity: Internal

Sensitivity: Internal

Innehållsförteckning

Sörskogens vision	3
Sörskogens värdegrund.....	3
Sörskogens Fotbollsstrategi.....	4
Tränarutbildningsplan	4
Kursutbildningsplan Sörskogens IF.....	5
Spelarutbildningsplan	6
Ålder 5 till 7 - Aktiv start och fotbollsglädje (3v3).....	7
Ålder 8 - 9 – Fotbollsglädje och lära för att träna. (5v5).....	8
Ålder 10 - 11 - Lära för att träna. (7v7).....	9
Ålder 12 år - Lära för att träna & träna för att lära. (7v7)	10
Ålder 13 år Träna för att lära. (9v9).....	11
Ålder 14-15. Träna för att lära. (9v9) och (11v11)	12
Ålder 16 – 19. Träna för att lära och prestera.	13
Senior	14

Sörskogens vision

”Så många som möjligt så länge som möjligt”



Sörskogens värdegrund

Sörskogens IF värdegrund är att främja både kunnande och glädje inom våra idrotter genom en långsiktig och metodisk utbildning ledd av välutbildade tränare. Vårt mål är att ge så många spelare som möjligt möjlighet att stanna kvar och utvecklas inom föreningen så länge som möjligt. Vi prioriterar en bra verksamhet för alla åldrar framför enbart bra resultat, och strävar efter att lagets behov alltid ska gå före individens.

Vi strävar efter att vara en familjär förening med stark gemenskap och laganda, där alla är välkomna. Vår verksamhet präglas av våra ledord: positiv attityd, ansvar, lärande, gemenskap och fair play. Dessa värderingar ska genomsyra all träning, match och samling för våra barn-, ungdoms- och seniorspelare, oavsett nivå och sammanhang, från distrikts- till nationella serier.

Vårt mål är att varje spelare ska kunna tillgodogöra sig det som tränas och övas på, i linje med de riktlinjer som föreningen- och förbunden föreskriver. Alla inom föreningen – ledare, spelare, föräldrar, styrelse och övriga – förväntas instrueras och godkänna dessa värderingar för att tillsammans nå vår gemensamma målbild. Vi arbetar ideellt och följer Barnkonventionen, där barnets bästa alltid kommer först.

Sensitivity: Internal



Sensitivity: Internal

Sörskogens Fotbollsstrategi

Sörskogens IF är en förening som erbjuder verksamhet för barn, ungdomar och seniorer. Vår verksamhet är baserad på att alla som vill ska ha möjlighet att spela och utvecklas i sin egen takt. Vi följer strikt riktlinjerna från Stockholms- och Svenska Fotbollsförbundet och strävar efter att vara en familjär förening med en stark organisation, utbildade ledare och ett rent spel.

Vår idrottsliga filosofi präglas av spelglädje, teknik och offensiv fotboll. Vi siktar på att ha minst ett lag per årskull från 5 år upp till seniornivå, för att kunna behålla våra spelare och förse seniorverksamheten med egenutbildade spelare. Vi vill skapa bästa möjliga förutsättningar för våra junior- och seniorlag att nå så högt upp i seriesystemen som möjligt.

I vår förening belönar vi aldrig den enskilde spelarens prestationer utan fokuserar på lagets insats. Enskilda belöningar, såsom bonusar, strider mot Sörskogens IF synsätt på fotbollsutbildning. Vårt fokus ligger på lagets och spelarnas prestationer som helhet.

Nedan riktlinjer skall tillämpas under ordinarie utomhussäsong som är mellan april-oktober.

Tränarutbildningsplan

För att Sörskogens IF ska kunna genomföra vår verksamhetsidé, leva efter vår idrottsliga filosofi och nå vår vision är det avgörande att vi har utbildade och engagerade ledare.

Nedan följer föreningens tränarutbildningsplan, som bygger på Svenska Fotbollförbundets utbildningskoncept.

Genom att följa denna tränarutbildningsplan säkerställer vi att våra ledare är välutbildade och förberedda för att leda våra spelare och lag mot framgång.

Sensitivity: Internal

Sensitivity: Internal

Kursutbildningsplan Sörskogens IF



	5-6 ÅR	Introduktion "Vi är Sörskogens IF"		
	7-10 År	SVFF D	SVFF MV D	Avser huvudansvarig
	11-14 År	UEFA C	SVFF MV C	Avser huvudansvarig Övriga tränare SVFF D
	15-19 År	UEFA B UEFA Youth B	UEFA MV B	I samråd med Sörskogens IF

Observera att de ledare som väljer att inte följa Svenska Fotbollförbundets utbildningsstege kommer att bedömas av styrelsen eller fotbollsansvarig för att avgöra om de har tillräckliga kunskaper och kompetenser för att leda laget eller årskullen. Bedömningen kan baseras på faktorer såsom högskoleutbildning, egen spelar- och tränarerfarenhet med mera.

Sensitivity: Internal



Sensitivity: Internal

Spelarutbildningsplan

Sörskogens IF följer SvFF:s spelarutbildningsplan för att skapa optimala lärandemiljöer och utveckla fotbollsspelare på ett sätt som är anpassat till deras mognadsnivå och individuella förutsättningar. Vår värdegrund fokuserar på glädje, lek, kamratskap och ideellt engagemang, och detta speglas i hur vi tillämpar utbildningsplanen.

Spelarutbildningsplanen är indelad i fyra nivåer från 5 till 19 år, med en målbild för varje nivå. Träning och matchspel är anpassade efter spelarnas fysiologiska, psykologiska och sociala utveckling, vilket säkerställer att varje spelare får en utbildning som motsvarar deras behov och förutsättningar. Det som spelaren lär sig på en nivå förstärks och byggs vidare på i nästa, så att kunskapen utvecklas kontinuerligt fram till 19 års ålder.

Vår approach är att varje moment och lärdom från tidigare nivåer är en grundpelare som fortsätter att utvecklas och tillämpas genom hela spelarkarriären. Genom att integrera vår värdegrund i spelarutbildningen ser vi till att varje spelare får en positiv och utvecklande fotbollsresa, präglad av glädje, lekfullhet och gemenskap.

Ålder 5 till 7 - Aktiv start och fotbollsglädje (3v3)

I Sörskogens IF värnar vi om att barnens första möte med fotboll ska genomsyras av glädje, lek och kamratskap. För våra yngsta spelare, 5–7 år, handlar fotbollen om att upptäcka sporten genom lek och gemenskap. Fotbollsglädje och samhörighet med kompisarna är grunden för att barnen ska vilja vara med och utveckla sitt intresse för fotboll.

Fotbollsskolan för 5-åringar drivs ideellt på initiativ av fotbollssektionen, och ledarna rekryteras från föräldragruppen. Vårt mål är att skapa en positiv och lustfylld miljö där barnen får chansen att leka och ha roligt tillsammans. Fokus ligger på att utforska spelet på ett naturligt och lekfullt sätt, där formell träning alltid får stå tillbaka för leken som den främsta inlärningsmetoden.

Från 7 års ålder får lagen möjlighet att delta i matcher mot närliggande klubbar, och en gång i veckan erbjuds de träning. Allt sker i en atmosfär av gemenskap och glädje, där kamratskapet och den ideella andan är centrala.

Sammanfattning:

- Glädje och lek
- Fokus ligger på att barnen ska upptäcka fotbollen genom lek och ha roligt tillsammans med sina kompisar.
- Kamratskap: Gemenskap och vänskap är centrala för att skapa ett positivt och inkluderande klimat
- Ideell verksamhet: Ledarna rekryteras från föräldragruppen och verksamheten drivs ideellt.
- Lek före träning: Leken är den främsta inlärningsmetoden, och formell träning är underordnad
- En träning i veckan: Lagen erbjuds en träning per vecka, där fokus fortfarande ligger på glädje och gemenskap.

Ålder 8 - 9 – Fotbollsglädje och lära för att träna. (5v5)

För barn i åldersgruppen 8-9 år fortsätter vi i Sörskogens IF att bygga på fotbollsglädje, men nu med ett större fokus på lärande och utveckling. Här handlar det om att lära sig grunderna för att kunna träna, utan att förlora det lekfulla inslaget och kamratskapet.

Våra lag tränar och spelar matcher utan nivåindelning, och alla spelare får rotera mellan olika positioner. Genom detta uppmuntrar vi alla att utvecklas och prova på nya roller inom laget. Alla spelare har en startgaranti i matcher och ges lika mycket speltid, så långt det är möjligt. På så sätt får varje barn chansen att vara en del av laget på ett meningsfullt sätt.

Från denna ålder erbjuds laget att delta i S:t Erikscupen via StFF. Vi strävar efter att alla barn ska erbjudas en match i veckan, där prestation är viktigare än resultat. Laget spelar turneringar i Stockholmsområdet och tränar två gånger i veckan. Målet är att alla ska känna glädje i att lära sig och utvecklas tillsammans med sina kompisar, i en inkluderande och stöttande miljö.

Sammanfattning:

- Träning och matchspel utan nivåindelning: Alla tränar och spelar matcher tillsammans, oavsett nivå.
- Rotation av positioner: Spelarna får prova på olika roller i laget för att främja allsidig utveckling.
- Startgaranti och speltid: Alla spelare får lika mycket speltid och är garanterade att starta matcher under säsongen.
- Fokus på prestation: Prestation och lärande är i fokus, inte resultat.
- Laget erbjuds att delta i S:t Erikscupen via StFF.
- Om möjligt en match i veckan för regelbundna deltagare, med garanterad speltid.
- Två träningar i veckan: Laget tränar två gånger i veckan med fokus på glädje och utveckling.
- Turneringsspel i Stockholmsområdet.

Ålder 10 - 11 - Lära för att träna. (7v7)

För barn i åldersgruppen 10-11 år fortsätter Sörskogens IF att fokusera på individens utveckling och lärande inom fotbollen, med ambitionen att bygga en stark grund för träning och vidareutveckling. Träningarna sker gemensamt, men med en viss nivåindelning för att tillgodose alla spelarnas behov. Spelare som ligger längre fram i sin utveckling kan erbjudas träning med äldre årskullar en gång i veckan, i samråd med spelaren, föräldrar och ledare. Dock utan att detta påverkar deras ordinarie träning med sitt eget lag.

Matchspel sker i S:t Erikscupen via StFF där laget anmäls till en nivå som passar truppen. Alla spelare får rotera mellan olika positioner, och vi tillämpar startgaranti för att säkerställa att varje spelare får möjlighet att starta matcher under säsongen. Ambitionen är att ge så jämn speltid som möjligt till hela truppen, utan att fokusera på resultat. Individens utveckling är alltid i centrum och alla som regelbundet deltar i verksamheten ska om möjligt erbjudas en match i veckan.

Vid turneringar åker hela truppen tillsammans, vanligtvis utan nivåindelning, men det kan förekomma undantag vid särskilda tillfällen. Träning erbjuds två gånger i veckan, och som alltid ligger fokus på prestation och utveckling, inte på resultat.

Sammanfattning:

- Gemensam träning med viss nivåindelning: Träningen sker gemensamt, men viss nivåindelning kan tillämpas för att möta spelarnas utvecklingsbehov.
- Möjlighet till extraträning: Spelare som kommit längre i sin utveckling kan erbjudas att träna med äldre grupper efter samråd med spelaren, föräldrar och ledare. Detta ska inte påverka spelarens vanliga träning.
- Matchspel sker i S:t Erikscupen via StFF där laget anmäls till lämplig nivå baserat på truppens storlek och spelarnas nivå.
- Om möjligt en match i veckan för regelbundna deltagare, med garanterad speltid.
- Rotation och startgaranti: Alla spelare roterar mellan positioner och har en startgaranti i matcher under säsongen.
- Jämn speltid: Ambitionen är att ge så jämn speltid som möjligt, utan fokus på resultat.
- Turneringar spelas främst utan nivåindelning, men kan vid behov och enstaka cuper delas upp efter nivå.
- Två träningar per vecka: Laget tränar två gånger i veckan med fokus på lärande och utveckling.

Ålder 12 år - Lära för att träna & träna för att lära. (7v7)



För 12-åringar i Sörskogens IF övergår fokus gradvis från att bara lära för att träna, till att träna för att lära. Här får spelarna chansen att utvecklas i nivåindelade grupper, där vissa delar av träningen fortfarande sker gemensamt. Rotation mellan nivåerna är viktigt för att alla spelare ska få möjlighet att växa och utvecklas. Spelare som ligger längre fram i sin utveckling kan erbjudas träning med äldre årskullar en gång i veckan, i samråd med spelaren, föräldrar och ledare. Dock utan att detta påverkar deras ordinarie träning med sitt eget lag.

Matcher spelas i serier inom spelarens åldersgrupp, men möjlighet till spel med äldre lag kan ges för att stimulera individens utveckling. Laget anmäls till serier på lämplig nivå, och varje spelare garanteras att få spela och rotera mellan olika positioner. Målet är att ge så jämn speltid som möjligt till hela truppen, utan att låta resultatet styra.

Alla spelare som deltar regelbundet ska erbjudas matchspel. Vid turneringar åker hela truppen tillsammans, vanligtvis utan nivåindelning, men det kan förekomma undantag vid särskilda tillfällen. Laget tränar 2-3 gånger i veckan, där fokus alltid ligger på prestation och utveckling, inte resultat.

Sammanfattning:

- Nivåindelad träning och rotation: Träningen sker både nivåindelad och gemensamt, och spelare roterar mellan nivåerna för att främja utveckling.
- Möjlighet till träning med äldre: Spelare som kommit längre i sin utveckling kan erbjudas att träna med äldre grupper efter samråd med spelaren, föräldrar och ledare. Detta ska inte påverka spelarens vanliga träning.
- Matchspel i serier: Matcher spelas i serier, med möjlighet till spel i äldre åldersgrupper för att stimulera utveckling.
- Rotation och startgaranti: Alla spelare garanteras speltid och möjlighet att prova olika positioner inom laget.
- Jämn speltid: Ambitionen är att ge alla spelare så lika speltid som möjligt, utan att fokusera på resultat.
- Alla spelare som regelbundet deltar i verksamheten skall om möjligt erbjudas minst en match i veckan.
- Turneringsspel: Truppen deltar i turneringar gemensamt, oftast utan nivåindelning, men ibland kan undantag göras.
- Laget tränar 2-3 gånger i veckan med fokus på prestation och lärande.



Ålder 13 år Träna för att lära. (9v9)

För 13-åringar i Sörskogens IF fokuserar vi på att träna för att lära och utveckla fotbollsfärdigheter. Träningen sker i nivåindelade grupper med viss rotation mellan nivåerna och gemensamma moment för att stärka lagkänslan. Spelare som kommit längre i sin utveckling kan träna med äldre årskullar en gång i veckan,

Matcher spelas i spelarens egen åldersgrupp, men spel med äldre lag kan erbjudas för att stimulera utvecklingen. Alla spelare får starta och spela, med möjlighet att prova olika positioner. Vi strävar efter att ge så jämn speltid som möjligt, med fokus på prestation snarare än resultat.

Spelare som deltar regelbundet skall om möjligt erbjudas minst en match i veckan. Vid turneringar åker truppen oftast tillsammans utan nivåindelning, men ibland kan det delas upp efter nivå. Laget tränar 2-3 gånger i veckan med fokus på individuell utveckling och prestation.

Sammanfattning:

- Nivåindelad träning med rotation: Träning sker i nivåindelade grupper med rotation och gemensamma moment.
- Möjlighet till träning med äldre: Spelare som kommit längre i sin utveckling kan träna med äldre årskullar.
- Matcher: Matcher spelas i spelarens åldersgrupp, med möjlighet att spela med äldre lag.
- Om möjligt en match i veckan för regelbundna deltagare, med garanterad speltid.
- Jämn speltid: Fokus är på att ge jämn speltid med betoning på prestation.
- Truppen deltar i turneringar gemensamt, oftast utan nivåindelning, men ibland kan undantag göras.
- 2-3 träningar per vecka: Laget tränar 2-3 gånger i veckan med fokus på individuell utveckling.

Ålder 14-15. Träna för att lära. (9v9) och (11v11)



För 14-15-åringar i Sörskogens IF ligger fokus på att träna för att lära, med nivåindelad träning och viss specialisering på positioner. Träningen sker både i nivåindelade grupper och gemensamt, med rotation mellan nivåerna för att främja individuell utveckling. Spelare som ligger längre fram i sin utveckling kan träna en gång i veckan med äldre lag, i samråd med spelare, föräldrar och ledare. Dock utan att detta påverkar deras ordinarie träning med sitt eget lag.

Matcher spelas i serier för respektive åldersgrupp.

För spelare som kommit längre i sin utveckling kan möjlighet till spel med äldre lag för att stimulera utveckling erbjudas. Detta skall diskuteras i samråd med spelare, föräldrar och ledare. Dock utan att detta påverkar deras ordinarie aktiviteter med sitt eget lag.

Spel i seniorlag undviks om inte särskilda skäl föreligger. Alla spelare som regelbundet deltar erbjuds om möjligt minst en match i veckan och är garanterade speltid. Turneringar spelas med hela truppen, kan ibland nivå indelas.

Åldersöverskridande lag kan skapas vid behov för att säkerställa att alla spelare får spela. Laget tränar 2-4 gånger i veckan, där fokus ligger på prestation och individuell utveckling.

Sammanfattning:

- Nivåindelad träning och rotation.
- Träning och spel: Med äldre för de spelare som kommit längre i sin utveckling
- Matcher i serier: Skall spelas i sin åldersgrupp.
- Om möjligt en match i veckan för regelbundna deltagare, med garanterad speltid.
- Turneringar: Spelas med hela truppen, ibland nivåindelad.
- Åldersöverskridande lag: Kan bildas vid behov.
- 2-4 träningar: med fokus på utveckling.

Ålder 16 – 19. Träna för att lära och prestera.



För åldersgruppen 16-19 år i Sörskogens IF fokuserar träningen både på att lära och prestera. Vid behov kan styrelsen tillsätta en huvudtränare, och i sådana fall kan ett avtal tecknas mellan tränaren och föreningen. Träningen sker både i nivåindelade grupper och gemensamt, med rotation mellan nivåerna för att främja individuell utveckling. Träningen sker med viss specialisering på positioner. Här kan åldersöverskridande utvecklingslag finnas, där föreningens bästa spelare, oavsett ålder, får spela. Om en 15-åring bedöms vara mogen nog för äldre lag, kan spelaren erbjudas plats där, i samråd med fotbollsutvecklare, ledare, föräldrar och spelare.

De spelare i utvecklingslaget som är redo kan erbjudas att träna och spela med seniorlag för att få utmaningar och utvecklas ytterligare. För de spelare som inte är i utvecklingslagen finns möjlighet att spela i sin åldersklass eller i åldersöverskridande breddlag, där de fortfarande förbereds för seniorspel och har chans att rotera in i utvecklingslaget. Målet är att stimulera så många som möjligt att fortsätta spela fotboll, oavsett kunskapsnivå.

Vid regelbunden träning erbjuds om möjligt minst en match i veckan, och alla spelare som kallas till match är garanterade speltid. Föreningen siktar på att ha ett lag så högt som möjligt i seriesystemet. Laget tränar 2-4 gånger i veckan med fokus på individuell och lagets utveckling.

Sammanfattning:

- Åldersöverskridande utvecklingslag för bästa spelarna.
- Träning och match med seniorlag för de som är redo
- Breddlag för fortsatt utveckling och rotering till utvecklingslag.
- Fokus på att behålla spelare oavsett nivå.
- Om möjligt en match i veckan för regelbundna deltagare, med garanterad speltid.
- Målet att ha lag så högt som möjligt i seriesystemet.
- 2-4 träningar per vecka med fokus på utveckling.

Senior



För Sörskogens IF seniorverksamhet styr representationslaget (seniorlaget) själva över sin träning och spel under ledning av fotbollsutvecklare och- eller huvudtränare. Vid behov kan styrelsen tillsätta en huvudtränare, och i sådana fall skall ett avtal tecknas mellan tränaren och föreningen. På seniornivå kan lagen delas upp i A-lag (representationslag), B-lag, C-lag samt veteranlag.

Sörskogens IF strävar efter att erbjuda fotboll för alla spelare så länge som möjligt, förutsatt att det finns tillräckligt med spelare och tränare. A-laget (Dam/Herr) rekommenderas ha ett nära samarbete med B-lag om de inte ingår i samma organisation.

Sammanfattning:

- Representationslag (A-lag Dam/Herr): Träning 2-4 gånger per vecka.
- Stockholmserielag (B-lag, C-lag, U-lag etc.): Träning 1-3 gånger per vecka beroende på ambitionsnivå.
- Veteranlag: Deltar i Stockholmserien eller veteranserien och erbjuds en träning per vecka.