



Riktlinjer kring uppflyttning/nedflyttning i träning och match

- Åldersgrupper är rekommendationer, inte ”stängda grupper”. Det viktigaste är att barn får spela i en miljö som är utvecklande, trygg och rolig.
- Individanpassning är en bärande princip i Spelarutbildningsplanen från svensk fotboll och Kamratresan – det kan innebära att vissa spelare får extra utmaningar i en äldre åldersgrupp.
- Barnfotboll (6–12 år): IFK förväntas variera grupper och nivåer snarare än att låsa fasta lag. Fokus ska vara på lärande, inte tabeller.
- Ungdomsfotboll (13–16 år): Här blir seriespel mer organiserat, men även då är uppflyttning tillåten om det gynnar spelarens utveckling och föreningen har en plan för speltid och belastning.
- Sammanfattningsvis är uppflyttningar tillåtet och rekommenderat **men det ska ske under kontrollerade former, se nedan.**

Uppflyttning

Grundprinciper i träning och match

- **Barnets bästa först** – trivsel, hälsa och motivation prioriteras.
- **Speltidsgaranti:** Alla kallade spelar minst 2/3 av perioderna (5v5/7v7/9v9) eller en halvlek (11v11).
- **Ej toppning:** Uppflyttning ska aldrig ske för att vinna matcher. Det får aldrig vara anledning eller motivation till att flytta upp spelare.
- **Tillfälligt utvecklingsverktyg:** En uppflyttning är ett tillfälligt verktyg för att utveckla spelare. Det är inte en permanent flytt i första hand.

När kan uppflyttning vara aktuellt?

- Spelaren behärskar sin spelform väl och söker större utmaning.
 - Trygg socialt och klarar att vara yngst.
 - Fysisk mognad och belastning tillåter.
 - Har hög motivation och träningsnärvaro.
-



Regler & Ramar

- **Matcher/träning:** Belastningen anpassas – minst 1–2 vilodagar/vecka.
 - **Barnfotboll (6–12 år):** Inga tabeller/segrare, fokus på lärande.
-

Process i korthet

1. **Förslag:** Tränare/ev ungdomsansvarig/vårdnadshavare lyfter behovet.
 2. **Bedömning:** Nuvarande tränare + äldre lagets tränare + ev ungdomsansvarig prövar mot kriterier. Annars enas huvudtränarna för de båda lagen.
 3. **Samtycke:** Samtal med spelare & vårdnadshavare, sätt mål & tidsram (4–8 veckor).
 4. **Genomförande:** 1–2 träningar/vecka med äldre; max 1 match/vecka med speltid.
 5. **Uppföljning:** Avstämning halvvägs och vid periodslut – beslut om fortsatt/återgång.
-

Permanent uppflyttning

En uppflyttning startar alltid som en tidsbestämd utvecklingsperiod (4–8 veckor).

En permanent uppflyttning kan endast bli aktuell om följande är uppfyllda:

- Spelaren deltar regelbundet i träning och match i den äldre åldersgruppen.
- Spelaren har en trygg social situation i det äldre laget.
- Belastning och hälsa är hållbar över tid.
- Tränarna i båda lagen, spelaren och vårdnadshavare är överens om att detta är det bästa för spelarens långsiktiga utveckling.

Beslut om permanent uppflyttning tas av:

Tränare yngre + Tränare äldre + ev ungdomsansvarig, i samråd med spelare och vårdnadshavare.

Vid en permanent uppflyttning ska spelaren ändå behålla möjligheten att delta i aktiviteter i sitt ursprungliga lag vid behov för social trygghet och lagkänsla.

Roller

- **Tränare yngre:** Säkerställer delaktighet i ordinarie lag.
- **Tränare äldre:** Tar emot och ger speltid.
- **Ev ungdomsansvarig:** Leder processen och följer upp.



- **Vårdnadshavare:** Stödjer, informerar om belastning/skola/hälsa.
 - **Spelaren:** Delar mål, signalerar trötthet.
-

Viktigt att undvika

- Toppning inför “viktiga” matcher.
 - För hög belastning (för många matcher/träningar).
 - Social utsatthet (tappa kompisar i sin egen grupp).
-

Kom ihåg: Uppflyttning är ett **utvecklingsverktyg** – inte en belöning.



Nedflyttning

Grundprinciper

- **Barnets bästa först:** Nedflyttning kan vara viktigt för trygghet, speltid eller återhämtning.
 - **Ej toppning:** Nedflyttning får inte användas för att vinna matcher i ett lägre lag.
 - **Trygg miljö:** Spelaren ska känna sig välkommen tillbaka i sin ordinarie åldersgrupp.
-

Regler & Ramar

Barnfotboll (6–12 år)

- **Fritt spel:** Spelare kan flyttas mellan lag/åldrar utan begränsning.
- Inga tabeller eller resultat – fokus på lärande och delaktighet.
- Nedflyttning används främst för att säkra speltid och social tillhörighet.

Ungdomsfotboll (13–16 år)

- **Serieregler gäller:** Spelare kan bli **låsta till högre lag** efter ett visst antal matcher där.
 - **Nedflyttning möjlig** om matchkvot inte överskrids eller om distriktet ger dispens.
 - Exakta regler se Skånebolls tävlingsbestämmelser
-

När kan nedflyttning vara aktuellt?

- Spelaren behöver mer speltid än vad som ges i det högre laget.
 - Belastningsplanering: för att minska trycket från för många matcher i högre tempo.
 - Psykosociala skäl: trygghet, kompisar, återhämtning.
 - Återgång efter skada/sjukdom.
-

Process i korthet

1. **Förslag:** Tränare och ev ungdomsansvarig lyfter behovet.
2. **Bedömning:** Tränare i båda lagen + ev ungdomsansvarig avgör om det är tillåtet utifrån reglerna.
3. **Plan:** Samtal med spelare & vårdnadshavare – motiv, mål, tidsram.
4. **Genomförande:** Spelaren tränar och spelar i det lägre laget enligt plan.



5. **Uppföljning:** Avstämning för att se om målen uppnåtts och om återgång till högre lag är aktuell.
-

Roller

- **Tränare högre lag:** Initierar vid bristande speltid, säkerställer stöd.
 - **Tränare lägre lag:** Ger spelaren speltid och en trygg roll.
 - **Tränare lägre lag/ev ungdomsansvarig:** Kontrollerar regelverket (låsningsregler/dispens).
 - **Vårdnadshavare:** Stödjer och informerar om motivation, hälsa och skolbalans.
 - **Spelaren:** Delar målbild och känsla kring trygghet och utveckling.
-

Viktigt att undvika

- Använda nedflyttning för att förstärka lag i ”viktiga matcher”.
 - Missa regelverket – risk för WO eller straffavgifter.
 - Att spelaren tappar identitet/trygghet i sitt ordinarie högre lag.
-

Kom ihåg: Nedflyttning är ett **utvecklingsverktyg**, precis som uppflyttning – och ska alltid göras med fokus på **spelarens bästa** och i enlighet med distriktets regler.



Riktlinjer kring nyförvärv och lagtillhörighet i IFK Simrishamn

Barnfotboll 6-12år

Spelare som ansluter till IFK Simrishamns barnfotbollsverksamhet placeras som grundregel i det lag som motsvarar spelarens åldersgrupp. Därefter tillämpas föreningens riktlinjer för upp- eller nedflyttning mellan lag, i de fall det bedöms vara lämpligt för spelarens utveckling och trivsel.

Ungdomsfotboll 13-16år

Spelare som söker sig till IFK Simrishamns ungdomsverksamhet kan, efter individuell prövning, erbjudas möjlighet att tillhöra ett äldre lag än den egna åldersgruppen. En sådan placering kan bli aktuell om följande kriterier är uppfyllda:

- Spelaren har en hög fotbollskompetens - spelaren behärskar sin spelform väl och söker större utmaning.
- Spelaren har en god social anknytning till gruppen och bedöms trygg i rollen som en av de yngsta i laget.
- Spelaren har hög motivation och ambition

Process för mottagande av nya spelare

Nedan beskrivs den övergripande processen för hur IFK Simrishamn hanterar nyförvärv och placering i rätt lagmiljö. Syftet är att säkerställa en rättvis, genomtänkt och trygg introduktion för varje spelare.

1. Avstämning

Ansvarig ledare för det aktuella laget genomför ett inledande samtal med spelaren och dennes vårdnadshavare. Syftet är att skapa en gemensam förståelse för spelarens bakgrund, mål och anledningar till att vilja fortsätta sin utveckling i IFK Simrishamn. Ledare informerar tydligt om gällande process och dess fem steg.

2. Provspel

Spelaren erbjuds en provspelsperiod på två veckor. Under denna tid deltar spelaren i lagets ordinarie träningar och aktiviteter för att både spelare och ledare ska kunna utvärdera helheten. Eventuell ungdomsansvarig kan under denna period göra besök på träningar för att komma med sin bild av spelarens helhet.

3. Bedömning

Efter provspelsperioden genomför lagets tränarstab en samlad bedömning av spelaren, i dialog med eventuell ungdomsansvarig. Bedömningen utgår från de kriterier som



anges i föreningens riktlinjer – fotbollskompetens, social trygghet samt motivation och ambition. Ledarstaben behöver vara helt enad ifall beslut är att spelaren uppfyller kriterier för att ingå i laget.

4. Beslut och återkoppling

Efter genomförd bedömning informerar tränarstaben, tillsammans med eventuell ungdomsansvarig, spelaren och vårdnadshavaren om beslutet.

Om spelaren inte bedöms uppfylla kriterierna för det aktuella laget, kan en rekommendation ges om att ansluta till det lag inom föreningen som bäst motsvarar spelarens ålder och utvecklingsnivå.

5. Uppföljning

Efter cirka 6–8 veckor genomförs en uppföljning. Ledarstaben säkerställer då att spelaren trivs, känner social trygghet och fortsätter sin utveckling i en positiv riktning. Vid behov kan ytterligare justeringar av lagplacering eller individuellt stöd diskuteras. Eventuell ungdomsansvarig kan under denna period göra besök på träningar för att komma med sin bild av spelarens helhet.