

# Uppstart Fotboll

## Födda 2018



# Umedalens IF - föreningen

- 7 aktiva idrotter (bandy, badminton, bordtennis, gymnastik/dans, fotboll, friidrott, orientering)
- Ca 1000 aktiva medlemmar. Ca 1500 medlemmar totalt
- Driver Muskötens anläggningar
- 6 st anställda på kansliet, plus volontärer.

[kansli@umedalensif.se](mailto:kansli@umedalensif.se)

090-148790



# Umedalens IF – Fotboll 2025

22 lag blandat killar/tjejer.

Damlag i division 2, Herrlag i division 4

Ca 540 aktiva spelare 60-40 män-kvinnor.

Ca 110 aktiva ledare. 65-35 mån kvinnor.

## UIF Fotbollssektion

Fredrik Strandgren – kontakt A-lag herr, A-lag dam plus sammankallande i sektionen

Urban Sandström – kontakt A-lag herr & A-lag Dam

Thomas Ylvin – kontakt Dam div 3

Erik Willems – kontakt juniorlag pojkar 15-17 år plus träningstider/matchtider

Jenny Lundgren – kontakt flicklag 12-15 år (födda 2010-2013)

Karin Walleskog – kontakt pojklag 12-15 år (födda 2010-2013)

Jenny Bergström – kontakt pojklag 12-15 år (födda 2010-2013)

Jonas Lundgren – kontakt barnlag 7-11 år (födda 2014-2018)

Fredrik Fjellström - kontakt barnlag 7-11 år (födda 2014-2018)



# Vad innebär vår värdegrund för dig som idrottsförälder?

- Jag stöttar mitt barn och berömmar dess ansträngningar och förstår att det är en långsiktig utveckling.
- Tillsammans med övriga föräldragruppen stöttar jag alla deltagare och deras utveckling.
- Jag förstår att barn utvecklas olika och att alla är i behov av träning och tävling för utveckling.
- Jag lyssnar till ledarnas instruktioner och hjälper dem på träning och tävling (ställa i ordning, ta undan, samla bollar etc.).
- Att om det är något viktigt för ledarna att känna till om mitt barn så lyfter jag det.

(Exempel från föreningens anvisningar för barn- och ungdomsidrott, anpassad utifrån Riksidrottsförbundets anvisningar)



# Umedalens Fotboll

- Fotbollen i Umedalens IF ska vara **BRA**.
- Bollkontakter:
  - En hög grad av bollkontakt för alla deltagare genom spelövningar och färdighetsövningar för att utveckla individen och laget.
- Roligt:
  - Träningen ska erbjuda en varierad utmaningsnivå, ha stöttande ledare och sociala interaktioner mellan deltagarna.
- Aktivitetsnivå:
  - Alla spelare har en hög aktivitetsnivå och träningar planeras för att ha ett högt tempo i spelet.



# Spelformer

3v3 (6-7 år)

5v5 (8-9 år)

7v7 (10-12 år)

9v9 (13-14 år)

11v11 (15+ år)



# Matcher och Seriespel

- Mest vanligt att inte spela seriespel första året. 5v5 i sammandragsform nästa år.
- 3v3 (6-7 år) Möjlighet att anmäla seriespel i sammandragsform till hösten. Kan även arrangera träningsmatcher. 3v3 spelas på en nät-plan/sarg.



# Hur spelar 6-9 åringar fotboll?

- Fokus nästan helt på bollen.
- Svårt att uppfatta vad som händer omkring dem.
- Anfallsspelet – Driver bollen och försöker skjuta på egen hand oftast.
- Försvarsspel individuellt.



# Spelarutbildning

- Barnens utveckling socialt och fysiskt är fokus.
- Glädje kopplat till idrott och rörelse, en allsidig miljö är verktyget och rörelserika barn är målet.
- "Bollek" fotboll där vi tränar de rörelseförmågor som går att öva på land och grunderna inom fotboll.

## Målbilder – Spelares färdigheter

### Passningar

Spelarna försöker passa bollen om de har en spelbar medspelare. Kan ta emot passning stillastående.

### 1 mot 1 situationer

Spelarna försöker vara beslutsamma i 1 mot 1 lägen. De utmanar, fintar och försöker dribbla förbi motståndaren i viss fart. I försvarsspelet försöker de komma på rätt sida och försöker vinna tillbaka bollen.



# Träningsverksamheten

- Lekfulla träningar med lust att lära sig mer.
- Allsidig träning.
- Ansträngning och utveckling före prestation och resultat.
- Berömmar arbetet som utförs och inte resultatet av det.
- Träna beslutsfattande.
- Kreativitet och problemlösande.



# Att vara tränare och ledare

- Föräldraledare i barn- och ungdomsverksamheten.
- Rekommenderat att vara 4-6 ledare första åren.
- Finns färdigplanerade träningar för fotboll att rulla på.  
<https://www.umedalensif.se/sida/?ID=169097>
- Ledarkläder i form av overall + t-shirt
- Står för kostnaden till förbundets tränarutbildningar och ledarutbildningar hos RF-SISU. Planerar att i aug/sep bjuda in till SvFF:s första ledarutbildning, SvFF D.
- Alla ledare i föreningen ska uppvisa ett begränsat utdrag från belastningsregistret. <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/>
- Arbetar för att bygga upp nån typ av fadderverksamhet där man får bollplank från äldre lag.



# Praktiskt information

- Medlemsavgift i föreningen 2025 - 400 kr, familj 700:-. Prova på fram till sommaruppehållet.
- Träningsavgift säsongen 2025 - bestäms själva utifrån varje lags förutsättningar. Rekommendation att ta ut en liten träningsavgift för året förslagsvis 2-300 kr. Skickas isf efter sommaruppehållet.
- Material – ges ett grundkit med material vid start. Bollar, koner, västar, medicinväska, väska etc.
- Förråd på Umedalens IP. Första året antingen delat eller eget. Städdag 20/5 där skåp ska fördelas.
- Träningskläder/föreningskläder – Köpes via Intersport som är vår samarbetspartner. Antingen uppe på Mariedal eller så kan man göra individuella beställningar på <https://team.intersport.se/umedalens-if/>
- Administration – egen lagsida/hemsida via Sportadmin. Kallelser, utskick, närvarorapportering etc hanteras där.
- Verksamheten är åldersbaserad och utgår från att man spelar och tränar med jämnåriga och de man går skola med. I grunden tillåter vi inte att man börjar ett år tidigare, görs endast i mån av plats. I de fall det tillåts så är man år 2 med och spelar med sina jämnåriga när de grupperna startas upp.



# Intresseanmälda spelare/ledare idag 5/5

## Pojkar födda 2018

Spelare: 24 st

Ledare 4 st

## Flickor födda 2018

Spelare 12 st

Ledare 1 st



# Träningstider och första start

Ni tränar samtidigt men separerat till att börja med.

Pojkar födda 2017 har också en träningstid kl 09-10, ni har var sin tredjedel på planen.

Till träningarna önskar vi att alla tar med sig fotbollsskor, benskydd, vattenflaska. och lämpliga kläder att träna i.

## P18:

- Lördagar 09:00-10:00

## F18:

- Lördagar 09:00-10:00

När vill ni börja med första träningen?

10/5? 17/5?

Möjlighet till annan träningstid på vardagar när spelplanen "Päråkern" är redo för spel (prel. juni).

Fotbollsskola arrangeras i augusti V33, anmälan öppnar början av juni!



# Kontaktuppgifter

- Kansliet Umedalens IF (bokningar, admin etc)

kansli@umedalensif.se 090-148790

alexander.lindgren@umedalensif.se

- Fotbollssektionen Umedalens IF

Jonas Lundgren, Bjonlun@hotmail.com

Fredrik Fjellström, fredrik.fjellstrom@komatsuforest.com

