



Morömodellen

Mål och Riktlinjer för Moröns
fotboll- och parasportverksamhet

Morömodellen innehåller mål och riktlinjer som finns för fotboll- och parasportverksamhet i Morön BK. I samband med säsongsupptakten för respektive lag ska ungdomsansvarig se till att lagen informeras om Morömodellen. Dokumentet ska finnas synligt på föreningens hemsida. Alla föräldrar, spelare och ledare förväntas ta del av, stå bakom och jobba efter Morömodellen. Förslag till förändringar och förbättringar av Morömodellen tas emot av Ungdomsansvarig. Vid säsongens avslut sker utvärdering med samtliga lag genom samtal mellan Ungdomsansvarig och ledare. Utvärderingen dokumenteras av Ungdomsansvarig



Morön BK:s kärnvärden

Vi som representerar Morön BK, är föreningens ansikte utåt, oavsett om vi är spelare, ledare, styrelsemedlemmar, ideellt arbetande vid arrangemang anordnade av föreningen, eller medarbetare på kansliet. Till vår hjälp har vi våra kärnvärden som grund vilket innebär för oss:

Mångfald

Att alla ska behandlas lika och med respekt. Vi respekterar varandra och vår omgivning på match, träning och möten. Fokus ska vara på det vi kan påverka och ingen ska må dåligt på grund av att man blir dåligt bemött. Det ska vara en förening för alla.

Samverkan

Att vi lyssnar, kommer med inspel, bidrar till förbättringsarbete, lyfter upp avvikelser och hanterar dessa gemensamt inom föreningen. Det ska vara en förening där vi samverkar.

Engagemang

Att vi visar att vi är stolta över vår förening och håller ihop i med och motgång, vi vill framåt och löser problem genom dialog och möten. Det ska vara en förening där vi har ett stort engagemang.



Skolan

Morön BK ska stödja spelarnas skolarbete. Ledarna ska uppmuntra spelarna att alltid, precis som på träning och match, göra sitt bästa när det gäller skolarbetet. Spelarna ska vara medvetna om att de representerar Morön BK även på skoltid och att det därför är viktigt att de är goda representanter för vår förening. Morön BK äger rätten att stänga av spelare från träning och spel om skolarbetet inte sköts.

Samhällsfrågor

Morön BK tar avstånd från mobbning, rasism, invandrarfientlighet och diskriminering mot funktionsnedsatta. Morön BK står bakom jämställdhet och HBTQI-personers lika rättigheter och möjligheter.

Föreningen ska samverka med skola, andra föreningar och den kommunala fritidsverksamheten. Vi strävar efter att främja sociala projekt i närområdet.

Alkohol, narkotika, doping och tobak (ANDT)

Alkohol ska inte förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med Morön BK:s barn- och ungdomsverksamhet. Alkohol är förbjudet för alla under 18 år. Narkotika är en illegal drog som vi tar avstånd från. Nolltolerans råder. Doping ska inte förekomma överhuvudtaget. Morön BK vill skapa en snus och rökfri idrottsmiljö. Tobak ska inte användas av våra ungdomar under 18 år inom ramen för vår verksamhet.

Ledarförsörjning

Morön BK anser att välutbildade ledare är en framgångsfaktor för att bedriva en trygg och kvalitativ verksamhet.

- Rekryteringen av ledare i ungdomslagen ansvarar lagen själva för med stöd av kansliet och ungdomssektionen
- Tränarutbildningar finns tillgängliga via Västerbottens Fotbollsförbund och Svenska Fotbollsförbundet
- Utbildningar och material för utvecklingsinsatser av både laget och ledare finns tillgängliga via RF SISU Västerbotten.

Lagorganisation – Se separat dokument

För att kunna bedriva en hållbar verksamhet med god kvalitet är det viktigt att varje lag har ett väl fungerande ledarteam runt omkring sig. Se separat dokument för mer information.

Fair Play och Matchvärdar

Fair Play kan enkelt översättas till rent och schysst spel. Inom svensk fotboll är huvudsyftet med Fair Play att skapa en lugn, trygg och utvecklande match- och träningsmiljö för barn och ungdomar. Fokus ska ligga på glädje, gemenskap och allas lika värde.

Morön BK jobbar för att ge barn och ungdomar en trygg fotbollsmiljö att vara i.

Några av komponenterna vi jobbar med för att uppnå detta är:

- Matchvärd
- Grönt kort
- BRU – Brottregisterutdrag

Vid alla Moröns hemmamatcher i fotboll ska det finnas en matchvärd. Matchvärden är föreningens representant för matchen. Det är därför viktigt att matchvärden uppträder korrekt och värdigt. Vi strävar efter att uppnå ett vårdat språk på och vid sidan av planen.

Rollen som matchvärd innebär att:

- Känna till hemmaanläggningens rutiner och utrymmen
- Hälsa motståndarlaget och domare välkomna och visa dessa till omklädningsrum
- Finnas tillgänglig för motståndarlaget och domaren för att svara på frågor
- Hänvisa publiken till annan del av planen än där lagens avbytarbänkar finns.
- Åskådare ska stå minst 2-3 meter från linjen. Ingen bakom målen frånsett åskådarplats i form av läktare är placerad där
- Vara ett domarstöd i paus och efter match
- Under matchen bevaka att ingen i publiken uppträder störande för ledare, spelare eller domare samt söka stävja alla former av diskriminerande företeelser
- Vid grövre händelser rapportera till Västerbottens Fotbollförbund



Morön BK har som ambition att alla våra spelare ska ges möjlighet att utvecklas efter sin egen förmåga.

Morön BK har matchvärdsvästar till utlåning till samtliga lagen matcher. Dessa västar hämtas av lagledare/tränare på kansliet. Matchvärdsvästar ska användas för att synas och lätt kunna bli igenkänd. Dessa används under uppdraget som matchvärd. Miljöträning inom föreningen

Morön BK har som ambition att alla våra spelare ska ges möjlighet att utvecklas efter sin egen förmåga. Därför vill vi möjliggöra för miljöträning mellan lagen inom föreningen, dvs att spelare ges möjlighet att träna med äldre eller yngre lag. Följande saker gäller:

- Det är spelarnas val, ingen ska tvingas eller stoppas från att miljöträna (upp till 15 år)
- Dialogen ska alltid ske mellan tränare i respektive lag först
- Miljöträningen ska vara extra träning. Det egna lagets träningar går alltid först
- Upp till 15 år ska drivet komma från spelaren
- Från 15 år och uppåt får drivet/önskan komma från tränare
- Miljöträningen sker en ålderskull uppåt eller nedåt

Uppflyttning av spelare permanent

Om en spelare bedöms ha betydligt större utvecklingsmöjligheter i ett annat lag i föreningen finns möjlighet att göra en permanent lösning. Viktigt är att det görs för spelarens bästa och bedöms som en positiv lösning för spelare, båda lagen och föreningen. Bedömningen görs av tränarna i båda lagen i dialog med spelaren och vårdnadshavare, slutgiltigt beslut tas av Fotbollssektionen.

Rekrytering av spelare från andra föreningar

Grundidén är att man börjar i vår förening om man bor på vårt upptagningsområde som består av Morön, Hedensbyn, Morö backe, Moröhöjden, Älvsbacka och Getberget. Värvingar får EJ ske på ungdomssidan (6–15 år). Varken ledare eller föräldrar får ta kontakt med andra ungdomar som tillhör andra föreningar.

Ibland förekommer det att en familj hör av sig för att deras barn vill byta till vår förening. Det gäller då att vi tillsammans sköter kontakten mellan föreningar, ledare, föräldrar och barn på ett bra och rättvist sätt!

Inställningen är alltid att inget barn ska byta förening i tidig ålder utan särskilda omständigheter. Det finns en gemensam överenskommelse mellan föreningarna att man "spelar där man bor". Vid händelse av bostadsflytt är det således ok att byta förening om så önskas.

Vi vill alltid att det berörda laget hör av sig till vårt kansli i frågor som gäller övergångar. Det är viktigt att föreningarna sinsemellan är överens om en övergång innan den sker. Därför är det inte okej att som ledare eller förälder ta egna beslut om eventuellt byte av förening. Vi vill inte skada våra relationer med andra föreningar och önskar således ha en god dialog mellan varandra. Varje fall måste behandlas utifrån omständigheterna där barnets bästa alltid ska vara i fokus



Spelarutbildningsplan

Upstart av nya lag (7-åringar)

Varje år har Morön BK som mål att starta upp nya lag för 7-åringar i föreningen. Detta gör vi genom uppstartsmöten/träningar med föräldrar och barn i vårt upptagningsområde.

Målet är att starta upp träningsgrupper för både flickor och pojkar i föreningen. Blir det tillräckligt många deltagare så startas flera träningsgrupper per kön. Se separat dokument för mer information

Parasportverksamhet – Barca

Barnen lär sig mycket om sig själva och om allt som pågår runt omkring dem under fysisk aktivitet. Här utvecklas barnen bäst med leken som metod i en trygg och utmanande miljö.

Träningen på den här nivån bör vara positiv och framför allt rolig utifrån barnen och ungdomarnas perspektiv. Det är viktigt att verksamheten är allsidig och syftar också till en social gemenskap.

Förväntningar på ledare:

- Använda Morömodellen som styrdokument
- Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Ge utrymme för spelarnas fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använda frågeteknik
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Visa lojalitet och representera Morön BK på bästa möjliga vis
- Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - gå tränarutbildning SvFF D via Västerbottens Fotbollsforbund
 - delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
 - delta i säsongsutvärdering

Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen

Träningar:

- 1 gång/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60 min.

- Laget deltar i Cupturneringar som sker i samverkan med andra föreningar med parafotboll.

Träningsinnehåll

- Färdighetsövning
- Smålagsspel
- Lek
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Fysiska grundkvaliteter i prioritetsordning

1. Koordination
2. Snabbhet
3. Rörlighet
4. Styrka
5. Uthållighet

Förslag på bra övningar:

Se separat dokument "Morön BK övningsbank".



Fokusera på rörelseglädje

Fotbollsglädje • 6–7 år • 3 mot 3

Allmänt:

- Fokusera på rörelseglädje
- Använd leken som metod i en trygg och utmanande miljö
- Träningen är allsidig och vi uppmuntrar barnen att även delta i andra idrotter
- Låt spelarna växla positioner under träning och match
- Förväntningar på ledare:
- Använda Morömodellen som styrdokument
- Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Ge utrymme för spelarnas fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använda frågeteknik
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Visa lojalitet och representera Morön BK på bästa möjliga vis
- Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - gå tränarutbildning SvFF D via Västerbottens Fotbollsforbund
 - delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
 - delta i säsongsutvärdering

Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen

Träningar

- 1-2 ggr/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60 min
- Träning i laget under vintern uppmuntras för de spelare som inte har andra idrotter eller vill träna mer
- Samverkan med andra lag i föreningen uppmuntras

Träningsinnehåll:

- Färdighetsövning
- Smålagsspel
- Lek
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Träningsinnehåll:

Driva, vända, skjuta, bryta

Fysiska grundkvaliteter i prioritetsordning

1. Koordination
2. Snabbhet
3. Rörlighet
4. Styrka
5. Uthållighet

Match

Ålder 6-7 år • **Spelform** 3 mot 3
Bollstorlek 3 • **Matchtid** 4x3 minuter
Yta 15x10 m. **Målstorlek** 1,5x1 m.

- Laget/ lagen deltar i kommunens divisionsspel 3-manna. Cupturneringar sker i Skellefteå Kommun.
- Lika speltid för alla. SvFF rekommenderar 3 avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt och dela in det egna laget utifrån det.
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försöken och att göra sitt bästa
- Låt spelarna testa olika positioner (även målvakt)
- Låt spelarna lösa matchsituationerna

Förslag på bra övningar:

Se separat dokument "Morön BK övningsbank".



Använd leken som metod i en trygg och utmanande miljö

Fotbollsglädje • 8–9 år • 5 mot 5

Allmänt:

- Fokusera på rörelseglädje
- Använda leken som metod i en trygg och utmanande miljö
- Träningen är allsidig och vi uppmuntrar barnen att även delta i andra idrotter
- Låt spelarna växla positioner under träning och match
Förväntningar på ledare:
- Använda Morömodellen som styrdokument
- Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Ge utrymme för spelarnas fantasi
- Få och tydliga instruktioner
- Använda frågeteknik
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Visa lojalitet och representera Morön BK på bästa möjliga vis
- Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - gå tränarutbildning SvFF D via Västerbottens Fotbollsforbund
 - delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
 - delta i säsongsutvärdering

Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen

Träningar:

- 2-3 ggr/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60 min
- Träning i laget under vintern uppmuntras för de spelare som inte har andra idrotter eller vill träna mer. Samverkan med andra lag i föreningen vid behov uppmuntras

Träningsinnehåll

- Färdighetsövning
- Smålagsspel

- Lek

- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Färdighetsinnehåll

Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta
Bryta, pressa, markera

Anfallsspel: Spelbarhet

Försvarsspel: Försvarssida - press

Målvakt: Kasta bollen, rulla bollen.

Fånga bollen, kasta sig.

Fysiska grundkvaliteter i prioriteringsordning

1. Koordination 2. Snabbhet 3. Rörlighet 4. Styrka

Match:

Ålder 8-9 år • **Spelform** 5 mot 5
Bollstorlek 3 • **Matchtid** 3x15 minuter
Yta 30x20 m. **Målstorlek** 3x2 m.

- Laget/ lagen deltar i kommunens divisionsspel 5-manna. Cupturneringar sker i Skellefteå Kommun.
- Lika speltid för alla. SvFF rekommenderar 4 avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt och dela in det egna laget utifrån det.
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försöken och att göra sitt bästa
- Låt spelarna testa olika positioner (även målvakt)
- Låt spelarna lösa matchsituationerna

Förslag på bra övningar:

Se separat dokument "Morön BK övningsbank".



Träningen är allsidig och vi uppmuntrar barnen att delta i andra idrotter

Lära för att träna • 10–12 år • 7 mot 7

Allmänt

- Barnen utvecklar och förfinar alla de fysiska grundkvaliteterna rörlighet, koordination, snabbhet och styrka
- Barnen börjar tycka om att öva färdigheter och att utmana sig själva
- Träningen är allsidig träning och vi uppmuntrar barnen att delta i andra idrotter, även om vissa redan hittat sin idrott
- Det är viktigt att träningen upplevs som rolig och utvecklande
- Låt spelarna växla positioner under träning och match

Förväntningar på ledare:

- Använda Morömodellen som styrdokument
- Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Ge utrymme för spelarnas fantasi
- Använd frågeteknik
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Visa lojalitet och representera Morön BK på bästa möjliga vis
- Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - gå tränarutbildning SvFF D och UEFA C via Västerbottens Fotbollsförbund
 - delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
 - delta i säsongsutvärdering

Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen

Träningar:

- 2-3 ggr/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60 min
- Fotbollsträning under vintern erbjuds i första hand för de spelare som inte har andra idrotter eller vill träna mer. Samverkan med andra lag i föreningen vid behov uppmuntras

Träningsinnehåll:

- Färdighetsträning individ
- Färdighetsträning lag
- Smålagsspel

- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul? Om jag fick göra igen hur skulle jag då göra?

Färdighetsinnehåll:

Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta, bryta, pressa, markera, tackla

Anfallsspel: Spelbarhet, speldjup, spelbredd och spelavstånd. Positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning, väggspel

Försvarsspel: Försvarssida, täckning, uppflyttning, nedflyttning

Målvakt: Rulla bollen, kasta bollen. Fånga bollen, palming, kasta sig, bryta djupledspassningar

Fysiska grundkvaliteter i prioriteringsordning

1. Snabbhet 2. Koordination 3. Rörlighet 4. Styrka 5. Uthållighet

Match

Ålder 10-12 år • **Spelform** 7 mot 7

Bollstorlek 4 • **Matchtid** 3x20 minuter

Yta 50x30 m. **Målstorlek** 5x2 m.

- Laget/ lagen deltar i kommunens divisionsspel 7 manna. Cupturneringar sker i Västerbotten.
- Alla spelar lika mycket, men spelare med hög träningsnärvaro premieras vid tex bortfall av spelare vid match
- SvFF rekommenderar 3 avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt och dela in det egna laget utifrån det.
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försöken och att göra sitt bästa
- Låt spelarna testa olika positioner (även målvakt)

Förslag på bra övningar:

Se separat dokument "Morön BK övningsbank".

Träna för att lära • 13–14 år • 9 mot 9

Allmänt:

- Uppfattningsförmågan förbättras och bidrar till att det finns goda möjligheter att utveckla spelförståelse
- Perioden innebär en fysisk utveckling eftersom spelarna är i puberteten, men detta kan såklart skilja sig från spelare till spelare
- Lusten att träna och lära är i fokus, därför är inlärningsmiljön viktig.
- Spelarna börjar få ta mer eget ansvar för sin utveckling

Förväntningar på ledare:

- Använda Morömodellen som styrdokument
- Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Få och tydliga instruktioner
- Använd frågeteknik
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Visa lojalitet och representera Morön BK på bästa möjliga vis
- Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - gå tränarutbildning SvFF D och UEFA C via Västerbottens Fotbollsforbund
 - delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
 - delta i säsongsutvärdering

Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen

Träningar:

- 3–4 ggr/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60–90min.
- Träning under vintersäsong erbjuds i första hand för spelare som inte har annan idrott eller vill träna mer. Samverkan med andra lag i föreningen uppmuntras vid behov.

Träningsinnehåll:

- Färdighetsträning individ
- Färdighetsträning lag
- Spel
- Sammankoppla till vad, varför och hur vi har lärt oss.

Färdighetsinnehåll

Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta, nicka. Bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera

Anfallsspel: Spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd. Positionering, djupledsspel, spadvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse

Försvarsspel: Försvarssida, täckning, uppflyttning, nedflyttning, centrering, överflyttning, understöd

Målvakt: Rulla bollen, kasta bollen, utspark

Fånga bollen, palming, kasta sig, bryta djupledspassningar, boxa bollen, upphopp med fång/boxa bollen

Fysiska grundförutsättningar:

rörlighet, koordination, snabbhet i olika riktningar, reaktion, frekvens, styrka – uthållighet – knäkontroll – perception (balans, syn och hörsel).

Match:

Ålder 13 år • **Spelform** 9 mot 9
Bollstorlek 4 • **Matchtid** 3X25 min
Yta 65 x 50 m. **Målstorlek** 6 x 2,2 m

Ålder 14 år • **Spelform** 9 mot 9
Bollstorlek 5 • **Matchtid** 3X25 min
Yta 72 x 55 m **Målstorlek** 6 x 2,2 m

- Matcher spelas i de divisioner som passar vår utvecklingsnivå och som anordnas av VFF.
- Cupdeltagande sker i distriktet och regionen. DM spelas med bästa tillgängliga lag
- Bollstorlek är beroende på divisionstillhörighet
- Alla spelar lika mycket, men spelare med hög träningsnärvaro premieras vid tex bortfall av spelare vid match
- SvFF rekommenderar 4 avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt och dela in det egna laget utifrån det.
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försöken och att göra sitt bästa
- Låt spelarna testa olika positioner (även målvakt)
- Spela som vi tränar – matchen är ett inläringstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna

Förslag på bra övningar:

Se separat dokument "Morön BK övningsbank".



Uppfattningsförmågan förbättras och bidrar till att det finns goda möjligheter att utveckla spelförståelse

Träna för att prestera • 15–17 år • 11 mot 11

Allmänt:

- Uppfattningsförmågan förbättras och bidrar till att det finns goda möjligheter att utveckla spelförståelse
- Perioden innebär en fysisk utveckling eftersom spelarna är i puberteten, men detta kan såklart skilja sig från spelare till spelare
- Lusten att träna och lära är i fokus, därför är inlärningsmiljön viktig.
- Spelarna börjar få ta mer eget ansvar för sin utveckling
- Fysisk träning och fotbollsträning sker samtidigt för att öka motivationen.
- Delaktigheten i beslut, både på och utanför planen, blir allt viktigare. Likaså behovet av kunskap i ämnen som exempelvis kost, idrottspsykologi och återhämtning.

Förväntningar på ledare

- Använda sig av Morömodellen som styrdokument
 - Positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
 - Använd frågeteknik
 - Låt spelarna ge feedback till varandra
 - Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande
 - Låt spelarna analysera och utvärdera
 - Skapa bra relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
 - Använda Morömodellen som styrdokument
 - Skapa goda relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
 - Visa lojalitet och bära Morön BK:s klubböverall vid alla tillfällen man representerar föreningen
 - Morön BK rekommenderar våra tränare att:
 - gå tränarutbildning SvFF D, UEFA C och UEFA B via Västerbottens Fotbollsforbund
 - delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
 - delta i säsongsutvärdering
- Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen

- Eventuell uppflyttning av spelare till annan tränings- och matchgrupp bestäms av föreningen i samråd med tränare i respektive lag som berörs och med utgångspunkt från ungdomens bästa. Definitivt beslut tas av Fotbollssektion
- Utvecklingssamtal bör genomföras 1 gång per år.

Träningar

- 5–6 ggr/v under fotbollssäsong. Träningen omfattar 60–90min.
- Träning under vintersäsong erbjuds.

Träningsinnehåll:

- Färdighetsträning individ
- Färdighetsträning lag
- Spel
- Sammankoppla till vad, varför och hur vi har lärt oss.

Färdighetsinnehåll

Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta, nicka. Bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera

Anfallsspel: Spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd. Positionering, djupledsspel, spadvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse, positionsbyten

Försvarsspel: Försvarssida, täckning, uppflyttning, nedflyttning, centrering, överflyttning, understöd .

Målvakt: Rulla bollen, kasta bollen, utspark

Fånga bollen, palming, kasta sig, bryta djupledspassningar, boxa bollen, upphopp och fånga/boxa bollen

Fysiska grundförutsättningar: rörlighet, koordination, snabbhet i olika riktningar, reaktion, styrka - uthållighet aerob och anaerob-perception (balans, syn och hörsel)

Match:

Ålder 15-17 år • **Spelform** 11 mot 11
Bollstorlek 5 • **Matchtid** 15 år 2 x 40 min,
16 år och uppåt 2 x 45 min **Yta** Yta 105 x 65 m
Målstorlek 7,32 x 2,44 m

- Laget/ lagen deltar i den serie som passar gruppens utvecklingsnivå. Cupturneringar sker i regionen eller nationellt. DM spelas med bästa tillgängliga lag.
- Spelare med hög träningsnärvaro premieras vid laguttagning
- SvFF rekommenderar 3 avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt och dela in det egna laget utifrån det.
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försöken och att göra sitt bästa
- Positionerna renodlas
- Mer fokus på taktik
- Spela som vi tränar - matchen är ett inläringstillfälle
- Låt spelarna lösa matchsituationerna

Förslag på bra övningar:

Se separat dokument "Morön BK övningsbank".





På den här nivån vill vi spela så högt upp som möjligt i seriesystemet med så många egna spelare som möjligt, utan att äventyra föreningens ekonomi

Senior

Allmänt:

På den här nivån vill vi spela så högt upp som möjligt i seriesystemet med så många egna spelare som möjligt, utan att äventyra föreningens ekonomi.

Match

Vid behov av speltid ska spelare som inte startat i seni-
orlag spela med lag 2. Dessa spelare bör spela på sina
positioner så ofta som möjligt.

Förväntningar på ledare

- Använda sig av Morömodellen som styrdokument
- Skapa bra relationer med föräldrar/anhöriga, motståndare och domare
- Plan på utbildningsnivå för tränare sker genom dialog mellan förening och tränare utifrån ekonomiska förutsättningar samt de avtal som skrivs mellan förening och tränare
- Delta i klubbens egna ledarträffar, utbildningstillfällen samt säsongsutvärdering. Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen
- Vara lojal mot föreningen och bära Morön BK:s overall vid alla tillfällen man representerar föreningen
- Eventuell uppflyttning och nedflyttning av spelare till annan tränings- och matchgrupp bestäms av föreningen i samråd med tränare i respektive lag som berörs och med utgångspunkt från ungdomens bästa. Definitivt beslut tas av Fotbollssektion.

Intäkter, kostnader i balans och alltid i fokus

Ekonomi

Mål:

Intäkter, kostnader i balans och alltid i fokus

Framgångsfaktorer:

Styrelse, kansli och ledare som genom dialog driver en verksamhet i samsyn.

Avgifter:

Deltagaravgift/medlemsavgift/försäkring:

Alla spelare är skyldiga att betala deltagaravgift/medlemsavgift varje fotbollssäsong. Respektive lag får senast den 31 december veta vilken summa som gäller för nästkommande säsong. I deltagaravgiften ingår licensförsäkring hos Folksam via Svenska Fotbollsforbundet. Vid skada ring tel. 020-44 11 11.

Lagkassa upp till 16 år

Varje lag ansvarar for sin egen ekonomi. De konton som finns for denna ekonomi måste tillhöra föreningen.

Spelare som av en eller annan anledning inte längre tillhör laget och därmed också lämnat föreningen, lämnar då också lagkassan utan ersättning.

När laget väljer att ta emot nya spelare, välkomnas spelaren också till lagets lagkassa utan att behöva betala några pengar for att ingå i den.

Nedan finns en tabell som visar vilken av föreningens kassa som ska nyttjas vid olika tillfällen:

	Morön B övergripande	Morön BK lagkassa		Morön B övergripande	Morön BK lagkassa
INTÄKT					
Medlemsavgift	x		Laglicenser	x	
Deltagaravgift	x		Anmälningsavgift serier	x	
Statligt aktivitetsstöd	x		Anmälningsavgift DM eller liknande		x
Kommunalt aktivitetsstöd	x		Träningsläger		x
Utförda tjänster	x		Cuper/turneringar		x
Egna lagarbeten		x	Zonläger/matchläger		x
Reklam/sponsring	x		Länslag		x
Egen lagsponsring		x	Avgift VFF	x	
Produktförsäljning/annan försäljning	x	x	Mat/fester		x
Matcharrangemang	x		Sjukvård		x
Egna matcharrangemang		x	Sjukvårdsmaterial		x
KOSTNAD					
Resor buss/hyrbil		x	Ledarutbildningar	x	
Resersättning		x	Matchtröjor	x	
Hyra planer/hallar	x		Träningsutrustning		x
Domare	x		Fotbollar	x	
Kioskinköp	x		Träningsmaterial	x	
Inköp eget lag		x	Telefonersättning		x
			Arvode till tränare/ledare		x
			Tryck egna kläder		x