



IK Viljan Strängnäs

Blå Tråden

Inledning

IK Viljan Strängnäs bildades 1914 och är en fotbollsförening i centrala Strängnäs. Föreningens ambition är att ge alla barn och ungdomar som vill möjligheten att spela fotboll i IK Viljan Strängnäs (IKV). En bred verksamhet skapar, utöver en socialt meningsfull tillvaro för unga i Strängnäs kommun, förutsättningar för sportsliga framgångar lokalt, regionalt och nationellt. IK Viljans sportsliga mål är att utbilda och fostra till våra egna representationslag samt att bidra med spelare till klubbar högre upp i seriesystemen. Som ledare, spelare och förälder är det viktigt att känna till vad föreningen står för samt vilka förväntningar som finns på alla som på något sätt är en del av vår verksamhet. Vi kallar detta för **BLÅ TRÅDEN**. Den ska genomsyra vår fotbollsverksamhet.

IK Viljans policydokument

- IK Viljans spelarutbildningsplan
- Uppförandekod – IK Viljan Strängnäs
- Policy för sociala medier

Verksamhetsidé

IK Viljans uppdrag är att bedriva barn-, ungdom- och seniorfotboll så att den utvecklar barn, ungdomar och seniorer såväl fysiskt, mentalt som socialt. IK Viljan skall bedriva flick- och pojkfotboll och erbjuda en kvalitativ fotbollsutbildning.

Vision

Vår vision är att erbjuda glädje och utveckling för så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt. I Viljan kan alla växa på och utanför fotbollsplanen. IK Viljan ska vara en av Södermanlands främsta fotbollsföreningar och vara det självklara målet för spelare som vill satsa på fotboll i Strängnäs kommun med omnejd.

1.FÖRENINGEN
2.INDIVIDEN
3.LAGET





IK Viljan Strängnäs

Allmänna förutsättningar för IK Viljans ungdomsverksamhet

För att kunna delta i verksamheten behöver man vara medlem. Det sker genom betalning av medlemsavgiften. Viljan ska erbjuda organiserad fotbollsträning från och med det år barnen fyller fem år. Från spelformen 9 mot 9 erbjuds spelare som vill börja spela fotboll i IK Viljan att provträna för att kvalificera sig för verksamheten. Fokus för hela verksamheten ska vara på prestation och långsiktig utveckling, inte på kortsiktiga resultat. Mobbing och andra trakasserier är oacceptabelt.

Utbildningspolicy

Klubben har en utbildningspolicy för våra barn- och ungdomstränare. Klubben står för samtliga utbildningskostnader. IK Viljan rekommenderar alla ledare att i så hög utsträckning som möjligt följa IK Viljans utbildningspolicy och att delta på de utbildningar som anordnas av IK Viljan och Södermanlands Fotbollsförbund. Utbildning är en förutsättning för att kunna bedriva en bra fotbollsverksamhet. Fotbollsutvecklarna (FU) ansvarar för att sprida information om aktuella utbildningar till alla berörda ledare.

- Spelformsutbildning i den verk samma spelformen (2 timmar, digitalt via Södermanlands FF) och tränarutbildning SvFF D är obligatoriska.
- UEFA C för samtliga tränare från spelformen 7 mot 7.
- UEFA B för huvudtränaren i spelformen 11 mot 11, men gärna övriga tränare också.

Ledare

IK Viljan är en förening som drivs och fungerar tack vare ideella krafter.

Ungdomsverksamheten är beroende av att föräldrar engagerar sig som tränare och ledare. Det ska inte vara fler än åtta spelare per tränare. Många närvarande vuxna skapar en trygg miljö och gör att varje individ kan bli sedd. Varje lag ska också ha en lagledare, kassör, kioskansvarig och en matchansvarig.

IK Viljan följer Riksidrottsförbundets rekommendationer om att alltid begära ett begränsat utdrag ur belastningsregistret för ledare i vår förening. Se separat policy: "policy för begränsat utdrag ur belastningsregistret".

Cuper

Att delta i cuper är stimulerande för lagverksamheten och ska uppmuntras.

Föreningen betalar anmälningsavgifter för lagen upp till 100 kr per spelare och säsong. IK Viljan utser föreningscuper som föreningen förordar att man åker på samt att man deltar på cuper som anordnas av föreningen på hemmaplan i aktuell ålder.

År 2026 är det Dalecarlia som är föreningscup och till den betalar föreningen också anmälningsavgiften. Deltagaravgifter, dvs. kostnad för boende och mat, betalas av respektive lag/spelare gällande alla cuper.

Sponsring av individuellt lag

Innan beslut om sponsring av eget lag kan ske ska Sponsorgruppen kontaktas som i sin tur stämmer av med marketinggruppen. Detta för att undvika att företag kontaktas av flera olika företrädare för föreningen. Gällande ansökningar av bidrag som finns att söka för olika behov ska dessa godkännas av föreningen innan ansökan sker. Generellt ska alla ansökningar av olika bidrag ske via föreningen.





IK Viljan Strängnäs

Riktlinjer för träning och match

Detta avsnitt inleds med allmänna förutsättningar som gäller för alla åldrar. Därefter följer specifika riktlinjer anpassade efter ålder och spelform.

Föreningens spelarutbildningsplan beskriver VAD varje lag ska träna på i respektive spelform. I tränarutbildningarna via förbundet så beskrivs det HUR man tränar i respektive spelform. I detta avsnitt så kompletteras vad spelarna behöver träna på med tips till ledarna.

Allmänt

- Fotbollsträning ska erbjudas året runt för de spelare som vill.
- Ha så ofta som möjligt med boll och sträva efter 800 bolltouch per träning
- Fokusera på spelarnas utveckling och inställningen att alltid göra sitt bästa
- Använd frågeteknik, det underlättar förståelsen hos spelarna.
- Ge positiv feedback och uppmuntran.
- Undvik övningar som skapar köbildning.
- Träningen ska individ- och nivåanpassas för optimal utveckling hos varje spelare. Anpassning används för att spelarnas olika utvecklingsnivåer ska kunna tillgodoses. Barn behärskar spelet, den egna kroppen och bollen olika utifrån sina förutsättningar och tidigare erfarenhet. Målet är att få alla att lyckas och känna bekräftelse. Alla ska få utmaning utifrån sina förutsättningar.
- Spelare ska ges möjlighet att träna och spela matcher med äldre för att stimulera varje individ för bästa möjliga utveckling, detta sker i samråd med FU.
- IK Viljan vill utveckla spelare, lag och förening samtidigt. I utgångsläget ska en spelare alltid träna, spela och tillhöra sin ordinarie åldersgrupp. Klubben är mycket restriktiv till uppflyttningar. I de unika fall det förekommer uppflyttning är uppflyttningen alltid tillfällig om inte undantag anges från Sportråd eller fotbollsutvecklare. Vi anser att retoriken om permanent uppflyttning blir fel gentemot spelaren, då läget kan förändras vid senare gentemot andra spelare i den egna gruppen eller andra grupper. Utgångspunkten är alltid att spelaren ska träna, spela och tillhöra sin ordinarie åldersgrupp eftersom de färdigheter som ska utvecklas inhämtas mest effektivt i den egna åldersgruppen

Vi ser positivt på:

- Att individanpassa träningen och på match från och med spelformen 7 vs 7
- Att åka på cuper med varierande svårighetsgrad där vi anpassar matchgrupperna
- Att med punkten ovan i åtanke: delta också på s.k. mixcuper där vi stärker lagkänslan hos spelare, ledare och föräldrar

Vi undviker helt:

- Att spela ihop ett förutbestämt lag på ungdomssidan
- Att använda oss av permanent selektering, för strikt nivåindelning eller toppning fram till spelformen 11 vs 11





IK Viljan Strängnäs

Om närvaro och frånvaro

I IKV gäller principen om 100 % närvaro på träningar och matcher. Undantag görs för Bollskolan och spelformen 3v3.

En hög närvaro är en grundförutsättning för att vi som seriös, frivillig och självvald verksamhet ska kunna uppfylla vårt främsta mål: att **utbilda** och utveckla spelare i fotboll. Bristande närvaro innebär att spelaren missar viktiga delar av utbildningen, vilket leder till att kunskap, spelförståelse och lagkänsla inte utvecklas i samma takt som hos spelare med regelbunden närvaro. Frånvaro påverkar hela gruppen. När vissa spelare inte deltar regelbundet minskar kvaliteten på träningarna, vilket gör att de mest ambitiösa spelarna inte får samma möjlighet att utmanas och utvecklas i rätt takt.

Giltig frånvaro

100 % närvaro gäller på följande basis, med undantag för giltig frånvaro:

Sjukdom eller skada

Träna aldrig med infektion i kroppen. Vid skada kan man ofta delta i anpassad eller alternativ träning – prata med din tränare om vad som är möjligt.

Skolarbete eller sommarjobb

Skolan går alltid först, men god planering är avgörande. Att planera är att "flytta framtiden till nutiden så att man kan göra något åt den". Ta kontakt med dina ledare i god tid om du ser att schemat krockar.

Semester

Kommunicera planerad ledighet i god tid. Prata med tränaren så att det finns förståelse och möjlighet att anpassa verksamheten vid behov.

Dubbla idrotter

Att utöva två idrotter är ett giltigt skäl till frånvaro, förutsatt att spelaren kommunicerar detta i god tid och aktivt försöker planera så att krockar minimeras. Klubben ser positivt på mångsidighet – flera idrotter kan bidra till en bredare fysisk och mental utveckling.

Kommunikation vid frånvaro

Regelbunden och tydlig kommunikation visar respekt för lagkamrater, ledare och verksamheten som helhet. Här har både vårdnadshavare och spelare ett stort ansvar. Som ledare gäller det att vara tydlig i sin kommunikation kring hur frånvaro ska meddelas.





IK Viljan Strängnäs

5–6 år (Fotbollsskola)

Fotbollsskolan är IK Viljans första kontakt med de barn och föräldrar som förhoppningsvis är våra framtida spelare och ledare. Fotbollsskolan ska vara en rolig, trygg och utvecklande verksamhet som ger alla inblandade ett första positivt intryck av fotboll och IK Viljan som förening. Träning sker 1 gång/vecka mellan april-oktober.

Fotbollsskolan leds av föreningens engagerade ungdomsledare. Innehållet ska vara lekfullt med fokus på bollen. Enkla lekar/övningar med så mycket boll som möjligt är målsättningen. Barnen ska stimuleras till att vilja ha bollen, och fortsätta leka fotboll även efter träningarna på sin fritid. Efter bollskolan delar vi upp den i en flick och en pojkdell. Dessutom kan vi vid behov starta flera olika lag så att antalet spelare inte blir orimligt många. Vi döper dem då efter färger och lagen består då av ca 20 spelare per lag.

Spelformerna 3 mot 3 skapa intresse och 5 mot 5, 7–9 år

Träning 3/3 skapa ett intresse och Närvaro 5/5 100%

- I denna ålder tränar lagen två träningar per vecka mellan april-oktober. En träning per vecka november-mars.
- Vi uppmuntrar till dubbelidrottande
- Dela in spelarna i mindre grupper på träningarna. För att åstadkomma variation kan till exempel träningen bedrivas i olika stationer.
- Träningen präglas av mycket spel (minst 50% av träningstiden).
- Försök att få med roliga tävlingsmoment i träningen.
- En del av träningen består av lek, försök även i dessa övningar att ha med bollen så mycket som möjligt.
- Korta samlingar och kort tid mellan övningar.
- Koordinationsövningar med och utan boll.
- Anpassa efter spelformen 3 mot 3 och 5 mot 5 - Spelarutbildningsplanens innehåll.
- Sätt tidigt ramar och regler för uppträdande mot lagkamrater, ledare, motståndare och domare.

Match

- Vilka spelar, hur mycket och på vilken position.
 - Låt alla spelare spela lika mycket under förutsättning att de är med och tränar och från 5 vs 5 ligger träningsnärvaro till grund för spel
 - Låt alla spelare prova på alla positioner. Försök att byta positioner mellan matcherna och inte i samma match.
 - Låt alla spelare prova på att vara målvakt.
 - Ett fåtal avbytare räcker, ha i stället fler lag vilket leder till att fler får spela mer.
 - Från vi börjar med 5/5 spel arbetar vi med en individanpassad träning men under sammandrag mixar vi våra lag. Det är dock tillåtet att åka på extracuper och spela matcher utöver sammandragen, på dessa är det ok att anpassa laget efter *den* enskildes färdigheter för stunden. Tänk på att





IK Viljan Strängnäs

en utvecklingskurva är ojämn över tid. Notera: det är också viktigt att **alla** erbjuds fler matcher om spelaren har hög närvaro och vill spela mer.

Spelformen 7 mot 7, 10–12 år

Träning Närvaro 100%

- I denna ålder tränar lagen tre träningar per vecka mellan april-oktober. En till två träningar under perioden november-mars.
- Följ ett tema och spela mycket i olika former.
- Matchlika övningar med hög aktivitet.
- Spelträning är en viktig del av träningen. Med spelträning menas smålagsspel (max 5 mot 5), spelövning eller spel (max 7 mot 7). Färre spelare per lag ger fler bollkontakter och alla får möjlighet att delta.
- Anpassa efter spelformen 7 mot 7 - Spelarutbildningsplanens innehåll.
- Försök att få in fler tävlingsmoment än tidigare.
- Dela in spelarna i mindre grupper på träningarna.
- Vi uppmuntrar till dubbelidrottande

Match

- Vilka spelar, hur mycket och på vilken position.
 - Låt alla spelare spela lika mycket under förutsättning att de är med och tränar. Träningsnärvaro ligger till grund för match.
 - Låt alla spelare prova på alla positioner. Försök att byta positioner mellan matcherna men inte under i samma match.
 - Ett fåtal avbytare räcker, ha i stället fler lag vilket leder till att fler får spela mer
 - Uppmuntra till att våga lyckas

Spelformen 9 mot 9, 13–14 år

Träning Närvaro 100%

- I denna ålder tränar lagen tre till fyra träningar per vecka året runt.
- Målsättningen att spelare ska ges möjlighet att träna minst fyra gånger i veckan. En ökad träningsmängd kan också uppnås genom upp- och nedflyttningar av spelare mellan årskullar.
- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel.
- Följ samma tema genom hela träningen.
- Anpassa efter spelformen 9 mot 9 - Spelarutbildningsplanens innehåll.

Match

- Vilka spelar, hur mycket och på vilken position.
 - Alla spelare som tränar får spela. Målsättningen att alla ska få speltid när man är uttagen till match men speltiden kan variera.
 - Träningsnärvaro ligger till grund för match.
 - Vi följer RF riktlinjer och tillåter mer permanent nivåindelning/selektering (urval) från det år spelarna fyller 13 år.
 - Spelarna börjar få mer fasta positioner, men det är viktigt att man inte låser dessa spelare i fack utan man skall vara villig att fortsatt ändra positioner på spelarna.
 - Det räcker med tre till fyra avbytare för att alla som är uttagna till match skall få spela.
 - Uppmuntra mod och tillåt misslyckanden.





IK Viljan Strängnäs

Spelformen 11 mot 11, 15–19 år Närvaro 100%

Från denna spelform är målsättningen att ha externa huvudtränare (som inte är förälder till spelare) och föräldraledare i övriga roller (t.ex. assisterande tränare, målvaktstränare, lagledare och materialförvaltare).

Träning

- I denna ålder tränar lagen fyra till fem träningar per vecka året runt.
- Den femte träningen per vecka kan ske i form av till exempel lagträning, extraträning som bedrivs av föreningen eller genom upp- och nedflyttningar av spelare mellan årskullar.
- Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar.
- Träna matchlikt och positionsanpassat.
- Fokus på fotbollsaktioner med hög fart och kraft med vila emellan.
- Anpassa efter spelformen 11 mot 11 - Spelarutbildningsplanens innehåll.

Rotation 7 vs 7, 9 vs 9 och 11 vs 11

Kriterier för att vara aktuell för rotation

1. Behovsrotation, att laget ovanför behöver en specifik spelare på den positionen som aktuell spelare har
2. Kvalitetsrotation, att spelaren ligger långt fram och även behöver få extra utmaningar och stimulans, Dam och Herr har alltid rätt att ha förtur på spelare
3. Belöningsrotation utifrån att vi vill uppmuntra spelaren för stora framsteg och att vederbörande alltid ger 100%.

För att överhuvudtaget vara aktuell för rotation gäller 100% närvaro i ordinarie lag, god disciplin och att man är en god lagkamrat

Om inget annat blir överenskommet är det max fyra spelare som ska rotera upp per träning, detta för att alla lag ska få möjlighet att ha en bra miljö och att det ska upplevas som "stort" att få träna med äldre.

I 7 vs 7 utgår punkt 1 och rotation sker under mindre strukturerade former och mer utifrån vilka som behöver extra stimulans och mer utmaning i sin ordinarie träning. Det är viktigt med en bra dialog mellan er huvudansvariga ledare så att ovanstående kriterier är säkrade och att inte belastningen blir för hög för den enskilda individen. Vid frågor, kontakta fotbollsutvecklaren i respektive spelform.





IK Viljan Strängnäs

Att vara förälder till IKV spelare

Stötta ditt barn genom att:

- Få barnet att komma i tid till träningarna
- Se till att barnet tar med sig rätt utrustning
- Medverka till att era barn uppför sig under träningar och matcher
- Få barnet att avstå träning och match vid sjukdom eller skada. Annars kan det ge allvarliga konsekvenser för barnets hälsa, detta är inget man ska överlåta till ledarna!
- I god tid meddela lagets ledare om barnet är förhindrad att delta i match
- Hjälp barnet att planera andra aktiviteter och läxläsning utifrån kända tidpunkter för träning och match, viktigt planera för att kunna medverka på matcher och träningar
- Vara hjälpsam under träningar/matcher om man tittar gällande hämta bollar, samla in saker, städa efter sig mm
- Det är direkt olämpligt att ha så kallade målpremier till sina barn
- Medverka på föräldramöten eller andra aktiviteter

Uppträdande vid match och träning

- Inte vara inne på planen under träning eller för nära planen
- Föräldrar instruerar och coachar inte, de hejar och uppmuntrar lagets och spelarnas insatser och kommenterar aldrig domarens beslut
- Som publik står du på den långsida där ledare och avbytare inte är
- Var en god förebild för barnen genom att själv uppträda sportsligt mot motståndarlag och domare. Håll dig lugn på sidan och låt spelarna spela
- Heja alltid på föreningens spelare, både i egna lag och i andra IKV-lag, såväl i med- som motgång
- Inte lägga sig i ledarnas coaching eller laguttagningar

Om en förälder uppträder olämpligt

- Samtal mellan berörda ledare och aktuella personer. Den direkta åtgärden kan bli att personen avisas från lagets aktiviteter som tex träning, match eller cup.
- Berörda ledare samtalar med samtliga inblandade och gör tillsammans en uppgörelse om hur framtiden kommer att se ut. Inför detta skall Sportrådet kontaktas och informeras och vid önskemål ta dialog med förälder
- Utifall problem kvarstår beslutar Sportrådet om lämplig åtgärd.

Checklista för föräldrar

- Var tillgänglig för ditt barn – fysiskt närvarande och lyhörd. Följ med på matcher och träningar som exempel. Ditt barn sätter stort värde på det
- Ge gärna råd och instruktioner – men låt barnet ta initiativ till det.
- Hemmet är den bästa platsen för stöd och uppmuntran.
- Ge beröm för ansträngningar och belöna uthållighet och inte bara kortsiktiga prestationer som mål eller lyckade dribblingar
- Håll inne med starka känslor som besvikelse och bli arg, fråga aldrig efter resultat
- Från det år Spelaren fyller 13 år ska all kommunikation gällande fotbolls relaterade frågor ske mellan spelaren och ansvarig ledare, detta gäller frågor





IK Viljan Strängnäs

som speltid, position, uppflyttningar mm. Sociala frågor får självklart vårdnadshavaren fortsätta ta upp oavsett ålder

Att vara spelare i IKV

Uppträdande: Som spelare i IK Viljan förväntas du vara en ambassadör för föreningen och alltid uppträda enligt föreningens värderingar i alla sammanhang. Tänk på att du ses som representant för föreningen så snart du har IKV:s profilkläder på dig - detta oavsett om du är på väg till träning/match eller om du använder kläderna i andra sammanhang. Som spelare i IKV har du ett ansvar att alltid följa föreningens värdegrund. Det gäller såväl vid match, träning, vistelse på Larslunda/ Vasavallen som i hantering av till exempel sociala medier eller i andra situationer som har med IKV att göra.

- Komma i utsatt tid till samling vid varje träning och match, det handlar om respekt för laget
- Se till att du har med dig rätt utrustning till varje tillfälle
- Du eller förälder, ska meddela i god tid till din ledare om du är förhindrad att delta på aktiviteten (från 13 år)
- Bär alltid IKV profilkläder vid lagaktiviteter
- Visa alltid hänsyn till andra lag och håll dig på avstånd från planen tills din träningstid börjar
- Vi använder ett vårdat språk mot våra lagkamrater, tränare, motståndare och agerar som förebilder och använder inte ett negativt kroppsspråk
- Vi respekterar domarens beslut
- Vi städar och tar reda på saker efter träning/match, gäller även när man är privat på våra anläggningar

Uppträdande

- Vi lyssnar och tar till oss av andras åsikter
- Har roligt, firar tillsammans och förlorar tillsammans
- Vi använder oss av ett positivt kroppsspråk som tex ursäktande gester vid misstag och vi ger tummen vid lyckade prestationer
- Vi agerar på så vis att vi höjer våra medspelares prestation. Tex konstruktiva instruktioner och positiv kommunikation
- Vi hälsar på alla lagkamrater och tränare innan träning och match (ögonkontakt eller handhälsning)
- Respekterar tränarens beslut om laguttagning, taktik och övriga upplägg
- IKV har noll tolerans mot mobbning, rasism, fusk, sexuella trakasserier och handlingar som kan uppfattas som kränkande.

Om spelare uppträder olämpligt

1. Samtal mellan berörda ledare och aktuella spelare. Den direkta åtgärden kan bli att spelaren avisas från lagets aktiviteter som tex träning, match eller cup. Inblandade spelares föräldrar kommer att kontaktas av lagets ledare eller Sportråd





IK Viljan Strängnäs

2. Berörda ledare eller Sportråd samtalar med samtliga inblandade och gör tillsammans en uppgörelse om hur framtiden kommer att se ut.
3. Utifall problem kvarstår beslutar Sportrådet om lämplig åtgärd.

Att vara Ledare i IKV

- Ungdomsverksamheten är beroende av att föräldrar engagerar sig som tränare och ledare. Om inte dessa hjältar fanns och ställde upp hade vi ingen verksamhet!

Nedanstående ska ses som riktlinjer och rekommendationer som varje lag bör sträva efter att nå.

- IK Viljan uppmuntrar alla ledare att i så hög utsträckning som möjligt följa IK Viljans utbildningspolicy och att delta på de utbildningar som anordnas av IK Viljan eller Södermanlands Fotbollsförbund. Utbildning är en förutsättning för att kunna bedriva en bra fotbollsverksamhet
- IKV förväntar sig att man följer Blå Tråden som tagits fram och som riktlinjer och regler som finns

Om ledare uppträder olämpligt

Om någon uppmärksammar olämpligt uppträdande hos en IKV-ledare ska Sportråd kontaktas.

Samtal mellan berörd ledare och Sportråd sker snarast möjligt. Tillsammans görs en uppgörelse om hur framtiden kommer att se ut.

Utifall problem kvarstår beslutar Sportrådet om lämplig åtgärd.

