

Skogstorps Golf Verksamhetsplan 2026



Innehållsförteckning

INLEDNING	3
VERKSAMHETSIDÉ	3
VÅR IDENTITET	3
POLICYS OCH PLANER	3
VISION	4
VÄRDERINGAR	4
LÅNGSIKTIGA MÅL	5
HANDLINGSPLAN 2026	6
ORGANISATION	7
STYRELSEN	7
KANSLIET	7
FOTBOLLSKOMMITTÉN	7
FOTBOLLSUTVECKLARE	8
SENIORVERKSAMHETEN	8
UNGDOMSVERKSAMHETEN	8
<i>Befattningar inom respektive lag</i>	<i>8</i>
<i>Kontaktföräldrar</i>	<i>8</i>
EKONOMI	9
UTGÅNGSPUNKTER	9
KOSTNADER SOM FÖRENINGEN STÅR FÖR	9
MEDLEMS- OCH SÄSONGSAVGIFTER	9
SPONSRING	10
KIOSKVERKSAMHETEN PÅ ORRLIDEN	10
ARRANGEMANG	11
AKTIVITETSKALENDER 2026	11
BILAGOR	11
Policy för ungdomsfotboll	12
Policy för seniorfotboll	25
Policy ideellt arbete och lotteriförsäljning	27
Policy för tobak, alkohol, droger och doping	28
Trafikpolicy	29
Miljöpolicy	30
Utrustningspolicy	31
Krishanteringsplan	33
Jämställdhetsplan	34
Riktlinjer för planer och träningsytor vid Orrliden	35

Inledning

Detta dokument är en viktig utgångspunkt för föreningens verksamhet 2026. Den första delen visar föreningens vision, värderingar och långsiktiga målsättningar. Dessutom finns en beskrivning av det prioriterade utvecklingsarbetet 2026 och framåt.

Utöver detta finns det några bilagor som beskriver våra policys, planer och riktlinjer. I vår policy för ungdomsfotbollen har Skogstorps Golf förutom den rent idrottsliga spelarutbildningen tagit fram en utbildningsplan för spelare, ledare, styrelseledamöter och föräldrar i syfte att utveckla föreningens medlemmar på en rad olika områden. I detta ingår bl.a. spelarutbildning med hjälp av Sörmlands Fotbollförbund och RF/SISU Sörmlands materiel. Föreningen har även antagit policys där det framgår tydliga mål för att undvika missbruk, mobbing, våld, främlingsfientlighet och rasism.

Föreningen fortsätter med ett nära samarbete med RF/SISU Sörmland, kommun och skola för barn och ungdomars sociala utveckling. Föreningens ambition är att genomföra dessa aktiviteter vid sidan om den idrottsliga verksamheten och det ordinarie styrelsearbetet i föreningens styrelse. Resultatet ska framgå i föreningens verksamhetsberättelse.

Föreningen blev en godkänd Kvalitetsklubb för säsongen 2024-2025, via Svenska Fotbollförbundet, och fortsätter arbetet för att bibehålla det fina erkännandet.

Verksamhetsidé

Verksamhetsidén är att bedriva idrottsverksamhet, med fokus på fotboll, och det sker genom ett aktivt och ideellt föräldra- och medlemsengagemang. Föreningen samarbetar med skolan och andra föreningar för att kunna skapa förutsättningar för barn- och ungdomsutveckling. Föreningens verksamhet utgår från denna verksamhetsplan, samt policys, som båda beslutats av årsmötet. Gällande policys finns som bilagor.

Vår identitet

Skogstorps Golf är en lokalt förankrad fotbollsförening som tar stort ansvar i byn. Vi har engagerade och välutbildade ledare som skapar förutsättningar för en spelarutbildning i toppklass. Våra ungdomar är väl förberedda för seniorspel och livet i stort. Vi är en breddförening och på damsidan är vi uttalat andraförening i Eskilstuna och vår herrverksamhet är ett föredöme för övriga föreningar. Vi har en stabil ekonomi som grund och våra grundläggande värderingar genomsyrar alla våra medlemmar.

Policys och planer

De policys och handlingsplaner som beslutats av föreningens årsmöte är:

- Bilaga 1 Policy för ungdomsfotboll
- Bilaga 2 Policy för seniorfotboll
- Bilaga 3 Policy för ideellt arbete och lotteriförsäljning
- Bilaga 4 Policy för tobak, alkohol, droger och doping
- Bilaga 5 Trafikpolicy
- Bilaga 6 Miljöpolicy
- Bilaga 7 Utrustningspolicy
- Bilaga 8 Krishanteringsplan
- Bilaga 9 Jämställdhetsplan
- Bilaga 10 Riktlinjer för planer och träningsytor vid Orrliden



Vision

Föreningens vision är:

Så många som möjligt, så länge som möjligt och där alla är välkomna!

Orrliden ska vara den självklara samlingsplatsen för alla boende i Skogstorp med omnejd. Medlemmarna känner en stolthet i att tillhöra Skogstorps Golf, som är ett föredöme för föreningslivet.

Värderingar

Våra ledare är utbildade och känner ett stort engagemang samt arbetar efter föreningens plan och policy.

Genom våra värderingar fostrar vi våra ungdomar till att bli såväl bra idrottare/fotbollsspelare som goda medborgare i samhället.

- | | |
|-------------------|--|
| Glädje | Vi känner glädje och ett stort engagemang med medlemmar som blir sedda när de kommer till Orrliden för att bedriva eller titta på aktiviteter. |
| Respekt | Inom föreningen respekterar vi (spelare, ledare och föräldrar) varandra och accepterar domaren och dennes beslut. |
| Samarbete | Vi samarbetar över laggränserna för att alla spelare och lag ska bedriva så bra fotboll som möjligt. Vi samarbetar även mellan lagen inför och under våra arrangemang. |
| Utbildning | Spelaren ska utbildas inom fotbollens grunder samt utvecklas socialt. Ledarna ska följa förbundets utbildningsstege och ligga i nivå med den åldersgrupp de tränar. |
| Prestation | Fokus på prestation och inte resultat! |



Långsiktiga mål

Ledaren i centrum

Genom att ha våra ledare i fokus och att göra det lätt att vara ledare i Skogstorps Golf möts varje barn och ungdom av en ledare med rätt utbildning, förhållningssätt och kunskap. Våra ledare upplever att de har en väl fungerande stödstruktur som gör det enkelt att vara ledare. Vår modell för ledarutveckling och ledarförsörjning är etablerad och vi har ett väl utvecklat program för unga ledare.

Så många som möjligt, så länge som möjligt, i en så bra miljö som möjligt

Skogstorps Golf är en plats där så många som möjligt vill spela fotboll så länge som möjligt, i en miljö präglad av glädje, gemenskap och utveckling. Genom en väl genomtänkt spelarutbildningsplan erbjuds en god utbildningsmiljö där varje spelare utmanas utifrån sin egen nivå och mognad snarare än resultat i enskilda matcher. Det finns välutbildade och motiverade ledare på alla nivåer som fungerar som förebilder för ungdomar. Vi är en förening där alla lag jobbar åt samma håll.

Framgång genom lokal förankring och professionalism

Skogstorps Golf:s seniorlag gör ett gott idrottsligt resultat utifrån de förutsättningar som finns, samt är självrekryterande av spelare. Damlaget är stadens andralag genom att etablera sig i division 2 och inom en treårsperiod konkurrera om uppflyttning till division 1. Herrlaget är etablerat i division 5 och konkurrerar om uppflyttning till division 4. Det finns utvecklingslag på både flick- och pojksidan.

Föreningen som ett nav i det lokala samhället

Skogstorps Golf är hela byns förening och en integrerad del av ungas vardag genom att överbrygga gapet mellan skola, fritid och idrott. Samarbete sker på föreningens villkor med andra fotbollsföreningar och är ett föredöme i regionen när det gäller samarbete. Verksamheten med mötesplats för seniorer (65+) utgör en viktig del i föreningen.

En modern idrottsplats och naturlig samlingspunkt

Skogstorps Golf ska förvalta och utveckla en modern, hållbar och inkluderande idrottsplats som fungerar som en naturlig mötesplats sju dagar i veckan. Förmågan att möta föreningens långsiktiga utvecklingsvilja är säkrad och Orrliden är en samlingspunkt i Skogstorp.

Ekonomisk trygghet för sportslig utveckling

Föreningen ska ha en stabil ekonomi som möjliggör satsningar på fotbollsverksamheten. Detta säkras genom en ansvarsfull hantering av föreningens ekonomi och ökade intäkter.

Älska fotboll – älska Skogstorps Golf!



Handlingsplan

Ledaren i centrum

- Utredda vad som är viktigast för ledare och lämna förslag till hur det kan genomföras
- Utse en ledarförsörjningsansvarig som får i uppdrag att ta fram en ledarförsörjningsplan
- Utveckla ett program för unga ledare

Så många som möjligt, så länge som möjligt, i en så bra miljö som möjligt

- Fortsätta utveckla rollen som fotbollsutvecklare
- Säkerställa att vi har ledarstaber på plats utifrån uppsatta roller och att de följer klubbens utbildningsplan
- Utveckla en stabil U-lagsverksamhet
- Utbilda ungdomsdomare så att vi klarar våra egna ungdomsmatcher och sammandrag
- Starta en knatteverksamhet/bollskola för pojkar/flickor varje år

Framgång genom lokal förankring och professionalism

- Säkerställa att vi har ledarstaber på plats utifrån uppsatta roller och att de följer klubbens utbildningsplan
- Etablera påbörjat arbetssätt för F17 och P17 och därigenom beakta och ta hand om spelare som kommer från den egna ungdomsverksamheten
- Se över och vid behov justera ersättningsmodell för föreningens ledarstaber

Föreningen som ett nav i det lokala samhället

- Etablera samarbete med andra fotbollsöreningar
- Ta fram ett samarbetsavtal med skolan
- Fortsätta arbetet för att utveckla Eskilstunacupen
- Utveckla samarbetet med seniorer
- Genomföra evenemang för hela samhället

En modern idrottsplats och naturlig samlingspunkt

- Arbeta utifrån en utvecklingsplan för Orrliden
- Påbörja arbetet med målsättning för kanslifunktion
- Utveckla samarbetet med Eskilstuna kommun
- Utveckla samarbete med närliggande föreningar för samutnyttjande av planer

Ekonomisk trygghet för sportslig utveckling

- Utveckla sponsorarbetet
- Fortsätta utveckla Eskilstunacupen
- Se över föreningens avgifter

Organisation

Föreningens verksamhet leds av en styrelse med en ordförande samt mellan fyra och tio ledamöter. Konsulenten är adjungerad till styrelsens samtliga sammanträden.

Styrelsen

Styrelsen har det övergripande ansvaret för all verksamhet i Skogstorps Golf. Styrelsen har arbetsgivar- och ekonomiansvar vilket bl.a. innebär upprättande av arbetsbeskrivningar och utvecklingssamtal med anställda, samt budgetuppföljning via ekonomiska rapporter.

Målsättningar i verksamhetsplanen ska löpande följas upp av styrelsen. Styrelsen sköter kontakter med Eskilstuna Kommun och andra organisationer och ansvarar för intern och extern kommunikation.

Styrelsen ansvarar för skötsel och utvecklingen av Orrliden, vilket innebär uppföljning av driftsavtalet med kommunen samt att se till att en plan upprättas för underhåll av maskiner och övrig utrustning för driften.

Styrelsen sammanträder en gång i månaden, med undantag av juli.

Kansliet

Kansliet består av en anställd konsulent, som lyder under styrelsen, och har till uppgift att verkställa fattade beslut tagna av styrelsen. Konsulenten leder och fördelar arbetet för föreningens övriga anställda, så som vaktmästaren, samt är adjungerad och föredragande vid styrelsemöten.

Fotbollskommittén

Fotbollskommittén har ett delegerat ansvar att utveckla och stötta den dagliga fotbollsverksamheten och utgör ett nav mellan styrelse och lagen med förhoppningen att det blir tydligare och lättare för spelare, ledare och föräldrar att få kontakt med någon när det finns frågor eller förslag av mer övergripande karaktär som man önskar få svar på. Första kontakten ska fortsatt vara tränare i respektive lag och med fotbollsutvecklare när det gäller spelarutbildningsfrågor eller ledarutveckling.

Fotbollskommittén utses av styrelsen. Fotbollskommittén har följande uppgifter:

- Utvärdering av genomförd fotbollsverksamhet i samband med årsredovisningen
- Rekrytering av tränare och ledare till seniorlagen i samverkan med styrelsen
- Genomför specifika årliga uppdrag som ges från styrelsen efter årsmötet varje år
- Planering av träningstider
- Utgör klädesgrupp och väljer ut klädeskollektion som sedan beställs av konsulent
- Fotbollskommittén rapporterar regelbundet till styrelsen och förankrar och ger förslag till beslut när det behövs
- Fotbollskommittén har beslutsrätt i frågor som inte kräver ekonomisk godkännande av styrelsen



Fotbollsutvecklare

Skogstorps Golf har beslutat att arbeta med fotbollsutvecklare i enlighet med Svenska fotbollsförbundets nya satsning. Målet är få bättre och tryggare ledare vilket förhoppningsvis leder till att de vill hålla på längre. Goda ledare är nyckeln till välutbildade spelare som vill spela fotboll under lång tid. En fotbollsutvecklare är tränarnas tränare. Alltså en person som har en form av mentorroll till tränarna i föreningen. Fotbollsutvecklaren har ansvar för föreningens spelarutbildning och ledarutveckling

Fotbollsutvecklaren ska vara en resurs, någon man kan vända sig till och få stöd av. Den ska ta ansvar för spelarutbildningsplanen och jobba för att alla tränare kontinuerligt får den utbildningen de behöver. Fotbollsutvecklaren ska kontinuerligt besöka träningar och matcher samt hålla tränarträffar.

Fokus för fotbollsutvecklare är på ungdomsverksamheten men kan vid behov även nyttjas för seniorverksamheten. Fotbollsutvecklaren ingår i fotbollskommittén samt är adjungerad och föredragande vid styrelsemöten.

Seniorverksamheten

Styrelsen och Fotbollskommittén har gemensamt ansvar för seniorverksamheten i Skogstorps Golf. De ansvarar för rekryteringsarbetet av tränare och ledare till seniorlagen, vilket sker i nära samarbete med konsulenten. Det upprättas tränaravtal, som ska godkännas av styrelsen.

Ungdomsverksamheten

Styrelsen har ansvar för all ungdomsverksamhet i Skogstorps Golf, arbetet är delegerat till Fotbollskommittén.

Vid uppstart av nya lag förordar vi att rekrytering av tränare och ledare sker inom laget, med stöttning av fotbollsutvecklare och konsulenten. Ansvaret för utbildning av ledare, tränare, spelare, domare ligger på fotbollsutvecklare tillsammans med konsulenten.

Dessa ansvarar för att genomföra tränarträffar, vilka initieras och leds av dito. På tränarträffar förväntas normalt alla lags tränare delta, även seniortränare. Exempel på innehåll kan vara föreläsningar, samordning och information.

Befattningar inom respektive lag

I varje lag ska det finnas tränare, lagledare och matchvärdar, i ungdomslagen ska det också finnas kontaktföräldrar. Vi strävar efter att ha en ledare per fem spelare inom varje lag för att få till en så bra stab kring lagen som möjligt. Vi strävar även efter en jämställd könsfördelning bland våra ledare.

Kontaktföräldrar

Årligen i mitten av februari genomförs ett introduktionsmöte för kontaktföräldrar som styrelsen håller i. Vid mötet presenteras lagens uppdrag och kontaktföräldrarna introduceras i uppdragen.

Kontaktföräldrar, konsulent och styrelsen ansvarar för resp. arrangemang de blivit tilldelade, däri kioskverksamheten. Respektive kontaktförälder fördelar sedan arbetet inom sitt lag. Det finns utarbetade lathundar och riktlinjer för de olika arrangemangen, vilka kan föras vidare till kommande år för att delge förbättringsförslag. Planeringsmöten hålls inför varje arrangemang.



Kontaktföräldrar och ledare bör sammankalla till föräldramöte minst en gång om året, dels för att utse kontaktföräldrar demokratiskt, men också för att genomföra en säsongplanering tillsammans med tränare/ledare i laget. Målsättningen är att samtliga föräldrar i lagen någon gång ska vara kontaktförälder, gärna på så sätt att kontaktföräldrar överlappar varandras mandatperioder.

Ekonomi

Utgångspunkter

Föreningen ska arbeta efter långsiktiga målsättningar. Föreningen strävar efter att bedriva sin verksamhet i ekonomisk balans. Varje lag har sin egen lagkassa som administreras av föreningen. Lagen får ut en rapport om inestående medel när lagen så begär. Anledningen till föreningsdrivna lagkassor, och inte privata, är att de är personoberoende och att lagbidragen kommer direkt in på kontot. Det är även mindre risk för problem när lagen byter kontaktföräldrar.

Om ett lag i Skogstorps Golf upplöses och pengarna inte har förbrukats av laget före årets slut, tillfaller kvarstående medel föreningen.

Kostnader som föreningen står för

- Anmälningssavgifter till seriespel, DM samt medverkan i distriktslag och zonträningar
- Spelarlicenser samt domararvode vid hemmamatcher
- Ledarutbildningar
- Idrottsmateriel såsom bollar, västar, koner, vattenflaskor och sjukvårdsartiklar
- Resesättningar för spel i regional serie kan ansökas hos styrelsen
- Ledarutrustning/kläder delas ut utifrån ett framtaget schema

Medlems- och säsongssavgifter

Medlemsavgiften är **300kr/aktiv person** och år eller alternativt en familjeavgift på **500kr/familj**. Kansliet ska meddelas om familjeavgift föredras.

Medlemsavgift för seniorer (65+) och övriga stödmedlemmar är 100kr/år.

Tränare och styrelseledamöter betalar 100 kr/år.

Medlemsavgiften gäller för helt kalenderår och betalas innan vårsäsongens matcher börjar. Utöver medlemsavgiften tillkommer en träningsavgift per aktiv spelare som är uppdelad vår och höst. I medlemsavgiften ingår en försäkring.

Träningsavgiften kan reduceras med 500 kr genom att den aktive spelaren skaffar en prenumerant på lotteriet Hemmavinsten. (gäller ej för knatte och 3 mot 3) Reduceringen sker då av träningsavgiften på hösten. Mer information och blankett för att registrera sig i Hemmavinsten finns att få via kansliet på Orrliden. I träningsavgiften ingår, från och med det år laget går upp och spelar 7 mot 7 till sista året innan senior, en matchtröja vartannat år.

Fritidskortet

Föreningen är anslutna till Fritidskortet. Fritidskortet är ett ekonomiskt stöd som ger fler barn och ungdomar möjlighet till en meningsfull fritid. Fritidskortet kan användas till att betala för regelbundna fritidsaktiviteter inom idrott, kultur, friluftsliv och andra barn- och ungdomsföreningar. Vårdnadshavaren loggar in på fritidskortet.se, väljer vilket barn som ska använda Fritidskortet, hur mycket som ska betalas med Fritidskortet och slutför betalningen. Fritidskortet ska inte användas innan vårdnadshavaren fått ett OCR-nummer eller information om vad som ska skrivas i meddelanderutan från föreningen.



Träningsavgift för 2026:

Knatte:

Träningsavgift våren 2026: 300 kr

Träningsavgift hösten 2026: 300 kr

3 mot 3:

Träningsavgift våren 2026: 400 kr

Träningsavgift hösten 2026: 400 kr

5 mot 5:

Träningsavgift våren 2026: 550 kr

Träningsavgift UTAN Hemmavinsten hösten 2026: 650 kr

Träningsavgift MED Hemmavinsten hösten 2026: 150 kr

7 mot 7:

Träningsavgift våren 2026: 750 kr

Träningsavgift UTAN Hemmavinsten hösten 2026: 650 kr

Träningsavgift MED Hemmavinsten hösten 2026: 150 kr

9 mot 9:

Träningsavgift våren 2026: 850 kr

Träningsavgift UTAN Hemmavinsten hösten 2026: 750 kr

Träningsavgift MED Hemmavinsten hösten 2026: 250 kr

11 mot 11:

Träningsavgift våren 2026: 950 kr

Träningsavgift UTAN Hemmavinsten hösten 2026: 850 kr

Träningsavgift MED Hemmavinsten hösten 2026: 350 kr

Sponsring

Sponsoransvarig ska utveckla kontakter med sponsorer och samarbetspartners. Arenareklam beställs av kansliet. Styrelsen ska marknadsföra Skogstorps Golf för Skogstorpsbor, kommun och övriga intressenter.

Målsättning är att öka föreningens sponsorintäkter. Detta görs bl.a. genom att föreningen är ansluten till Gräsroten via Svenska spel samt Sponsorhuset. Sedan 2025 finns en sponsorgrupp tillsatt som aktivt ska arbeta med föreningens nya och gamla sponsorer. Föreningen är också ambassadör för Eskilstuna El.

Kioskverksamheten på Orrliden

Kansliet är ansvarig för inköpen och verksamheten i kiosken och dess utveckling.

Grundbemanningen utgörs av föreningens lag. Konsumenten upprättar tjänstgöringslistor för aktuella lag, vilket ska göras med framförhållning. Listorna ska vara långsiktiga och behöver inte vara detaljerade initialt, men ambitionen är att lagen bör få listan månaden innan sin arbetsuppgift. Det bör även framgå om det rör sig om ett sammandrag av matcher vid aktuell tjänstgöring. Kontaktföräldrarna i respektive lag fördelar tiderna inom lagets föräldrar. Om förälder inte kan stå i kiosken, åligger det föräldern själv att byta tiden med någon annan inom laget.



Arrangemang

Dessa arrangemang genomförs i samarbete med lagen under 2026.

- Eskilstunacupen
- Skogstorpssdagen
- Fotbollsavslutningen

Målsättning för samtliga arrangemang är att de ska genomföras så att det ger inkomster till föreningens verksamhet, utom fotbollsavslutningen.

Skogstorpssdagen ska erbjuda hela Skogstorp ett spännande arrangemang av familjekaraktär som stärker föreningskänslan.

Aktivitetskalender 2026

Aktivitet	Tidpunkt	Ansvariga	Deltagare
Anmälan till U-serier m.m.	Februari	Kansliet	Samtliga lag
Årsmöte	26/3 kl. 19.00	Styrelsen	Medlemmar
Eskilstunacupen	10-12/4	Cup-gruppen	Samtliga lag
Fotbollsskola	August	Kansliet	Barn 7-12 år
Skogstorpssdagen	September	Styrelsen	Ansvariga lag
Fotbollsavslutning	Oktober	Kansliet	Samtliga lag
Kiosk Orlliden	Vår- och höstsäsong	Kansliet	Samtliga lag
Tränarträffar	Enligt kallelse	Kansliet + FUIF	Tränare
Kontaktföräldramöten	Enligt kallelse	Kansliet	Kontaktföräldrar

Bilagor

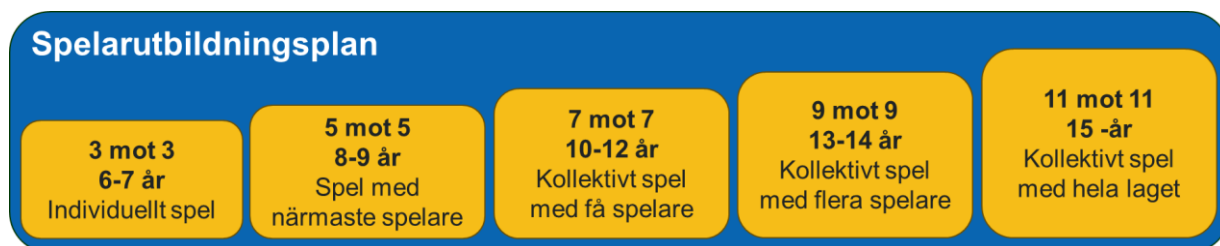


Policy för ungdomsfotboll

Föreningen har antagit följande policyregler gällande spelare/ledare/föräldrar och supporters:

- Både på och utanför plan ska vi ha ett gott uppförande och stil, vi tillämpar Fair Play och respekterar alltid domaren och dennes beslut
- Vi ser domaren och motståndaren som kamrater, vi hejar på det egna laget, utan att håna våra motståndare
- Rökning är förbjudet för spelare och ledare under träning och match
- Varken på plan eller utanför ska det förekomma våld, rasistiska inslag eller svordomar
- När någon gör något olämpligt i samband med idrotten ska ledare tala om detta i första hand med spelaren och därefter vid behov med föräldrarna
- Vi tar alla ansvar för material och städning efter träning och match
- Det är ledaren som bestämmer över laget och ger spelaren råd före, under och efter match och träning
- Träning är en förutsättning för att få vara med och spela matcher
- Träningarna ska vara åldersanpassade

Föreningen tillhandahåller utbildningsmaterial från Svenska Fotbollförbundet. SvFF har delat in *Spelarutbildningsplanen* i fem spelformer, från 3 mot 3 till 11 mot 11, där varje spelform har en egen målbild. Det som spelaren lär sig vid en spelform finns med, förstärks och utökas vid nästa spelform upp till dess att målbilden är fullt utbyggd.



Policy för träning, matcher och cuper

Vi ska verka för att alla barn ska beredas möjlighet att spela fotboll i Skogstorps Golf.

Föreningens ambition är att spela med rena ålderslag om tillräckligt med spelare finns.

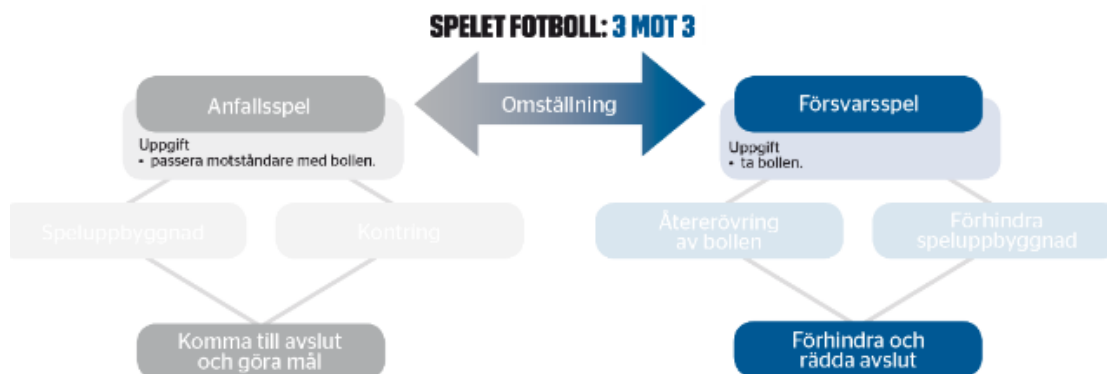
Spelare kan lånas från yngre lag vid behov för att få fullt lag eller att man anmäler lag till serie där flera ålderskullar ingår.

Vid behov kan det även vara nödvändigt att slå samman lag för att undvika nedläggning pga för få spelare.

3 mot 3, 6-7 åringar

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel



Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga-fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel.

Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

Så spelar och tränar vi 3 mot 3



Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva Skjuta	Vända	Bryta	
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Antal träningar per spelare och vecka

En per vecka i 60 minuter

Antal matcher per spelare och vecka

2-5 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Antal ledare i laget

1 ledare / 5 spelare

Utbildningar för ledare och föräldrar**Ledare**

Tränarutbildning C
Spelformsutbildning 3 mot 3

Föräldrar

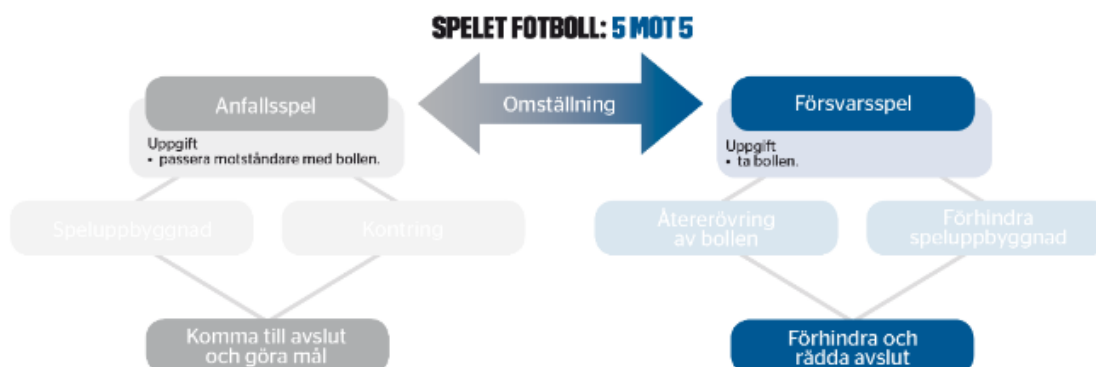
Spelformsutbildning 3 mot 3



5 mot 5, 8-9 åringar

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker farliga ytor framför målet.

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare



Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålamod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga-fot-koordinationen kan ha förbättrats hos de barn som har mer erfarenhet av att spela fotboll. Åtta- och nioårsåldern är en ålder då många barn börjar spela, och ofta går det fort för nya spelare att utvecklas. Matcher kan genomföras både med och utan sarg. Spel utan sarg ställer högre krav på spelarnas koordination, bollbehandling och förmåga att se planens begränsningar vilket kan vara utvecklande för spelare med viss erfarenhet av att spela fotboll. Att spela med sarg eller nät innebär att bollen lättare hålls i spel och att aktiviteten blir större.

Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.

Så spelar och tränar vi 5 mot 5



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget Spelbarhet		Färdigheter för laget	
Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen		Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren Bryta Markera Pressa
Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Kasta bollen		Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Antal träningar per spelare och vecka

1-2 per vecka i 60-75 minuter per träning

Antal matcher per spelare och vecka

2-6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Antal ledare i laget

1 ledare / 7 spelare

Utbildningar för ledare och föräldrar**Ledare**

Tränarutbildning C
Spelformsutbildning 5 mot 5

Föräldrar

Fotbollens Spela Lek och Lär

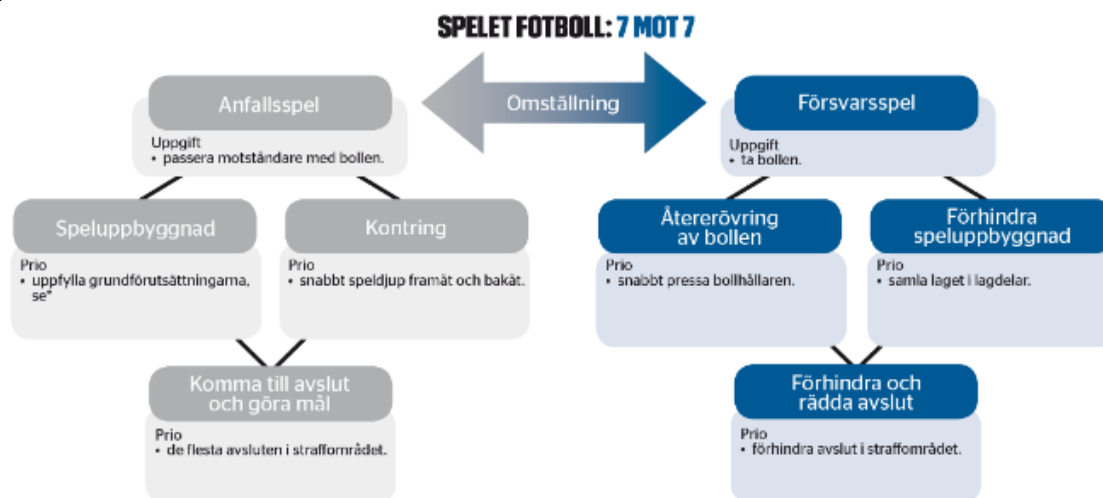


7 mot 7, 10-12 åringar

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga.

**7 mot 7
10-12 år**
Kollektivt spel
med få spelare

I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse. Därför har SvFF valt att introducera alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen.



Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

Så spelar och tränar vi 7 mot 7



Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
• Uppfylla *grundförutsättningarna.	• Erbjud speldjup framåt/bakåt.	• Pressa bollhållaren.	• Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.		• Förhindra avslut i straffområdet.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe	*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning	- Försvarssida - Uppflyttning	- Täckning - Nedflyttning
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen	- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	- Bryta - Markera	- Pressa - Tackla
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	- Fånga bollen - Kasta sig	- Palming - Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollsp psykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Antal träningar per spelare och vecka

1-3 per vecka i 60-90 minuter per träning

Antal matcher per spelare och vecka

Max 1,5 i snitt per säsong

Antal ledare i laget

1 ledare / 9 spelare

Utbildningar för ledare och föräldrar**Ledare**

Tränarutbildning C och B-ungdom
SvFF MV D
Spelformsutbildning 7 mot 7

Föräldrar

Spelformsutbildning 7 mot 7
Fotbollens Spela Lek och Lär

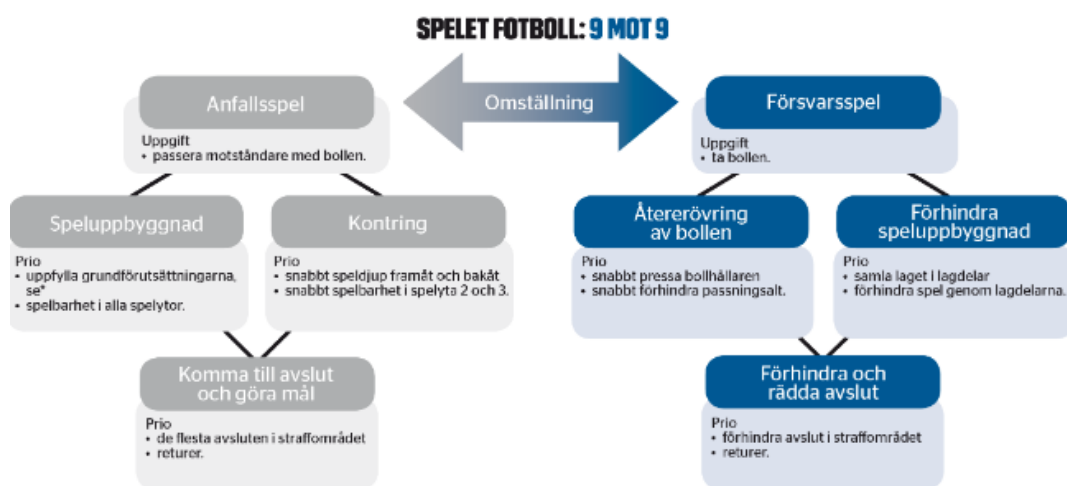


9 mot 9, 13-14 åringar

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

**9 mot 9
13-14 år**
Kollektivt spel
med flera spelare

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.



Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när de gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

Spelarnas allt mer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

Så spelar och tränar vi 9 mot 9



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
- Uppfylla *grundförutsättningarna. - Ha spelbarhet i alla spelytor.	- Erbjuda speldjup framåt/bakåt. - Vara spelbara i spelyta 2 och 3.		- Pressa bollhållaren. - Förhindra passningsalternativ.	- Samla laget i lagdelar. - Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
- Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på returer.			- Förhindra avslut i straffområdet. - Vara snabba på returer.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Vägspel - Avledande rörelse	*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning	- Försvarssida - Uppflyttning - Centrering - Understöd	- Täckning - Nedflyttning - Överflyttning
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka	- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	- Bryta - Markera - Nicka	- Pressa - Tackla - Blockera
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
- Rulla bollen - Utspark	Kasta bollen	- Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen	- Palming - Bryta djupledspassing - Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
 Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollsp psykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Antal träningar per spelare och vecka

1-4 per vecka i 60-90 minuter per träning

Antal matcher per spelare och vecka

Max 1,5 i snitt per säsong

Antal ledare i laget

1 ledare / 9 spelare

Utbildningar för ledare och föräldrar

Ledare

Tränarutbildning C och B-ungdom
 SvFF MV D och C
 Spelformsutbildning 9 mot 9

Föräldrar

Spelformsutbildning 9 mot 9
 Fotbollens Spela Lek och Lär

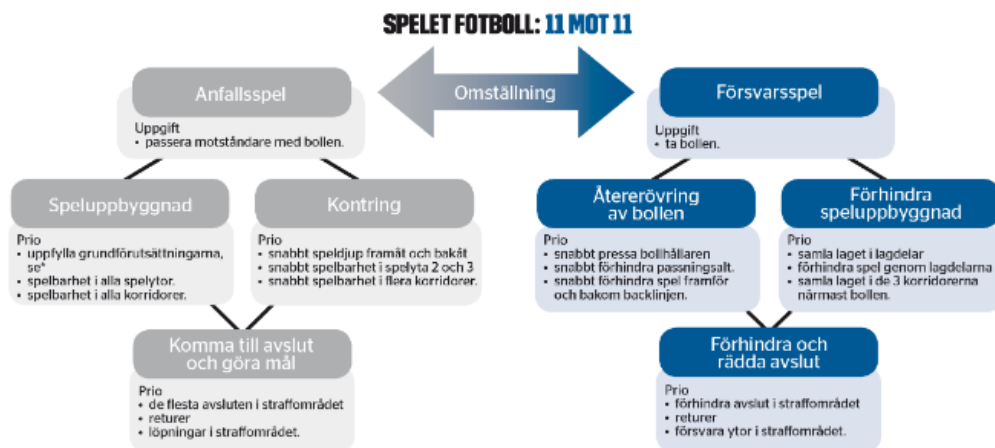


11 mot 11, 15 åringar och äldre

I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

**11 mot 11
15 -år**
Kollektivt spel
med hela laget

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.



Spelarna kan påverkas mycket av grupstryck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen.

I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, pojkvän/flickvän och andra fritidsaktiviteter. Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.

Så spelar och tränar vi 11 mot 11



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...			i Återerövringen ska vi snabbt...	
• Uppfylla "grundförutsättningarna". • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer.			• Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	
i Kontringar ska vi snabbt...			i Förhindra speluppbyggnad ska vi...	
• Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer.			• Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Ha många löpningar in i straffområdet.			• Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Försvara ytor i straffområdet.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning - Positionsbyten	
- Försvarssida - Uppflyttning - Centrering - Understöd		- Täckning - Nedflyttning - Överflyttning	
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
- Bryta - Markera - Nicka		- Pressa - Tackla - Blockera	
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
- Rulla bollen - Utspark		Kasta bollen	
- Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen		- Palming - Bryta djupledspassning - Upphopp, fånga- och boxa bollen	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.
 Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspysykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Antal träningar per spelare och vecka

1-7 per vecka i 60-90 minuter per träning

Antal matcher per spelare och vecka

Max 1,5 i snitt per säsong

Antal ledare i laget

1 ledare / 9 spelare

Utbildningar för ledare och föräldrar

Ledare

Tränarutbildning C, B-ungdom och A-ungdom
 SvFF MV D och C, UEFA MV B
 Spelformsutbildning 11 mot 11

Föräldrar

Fotbollens Spela Lek och Lär

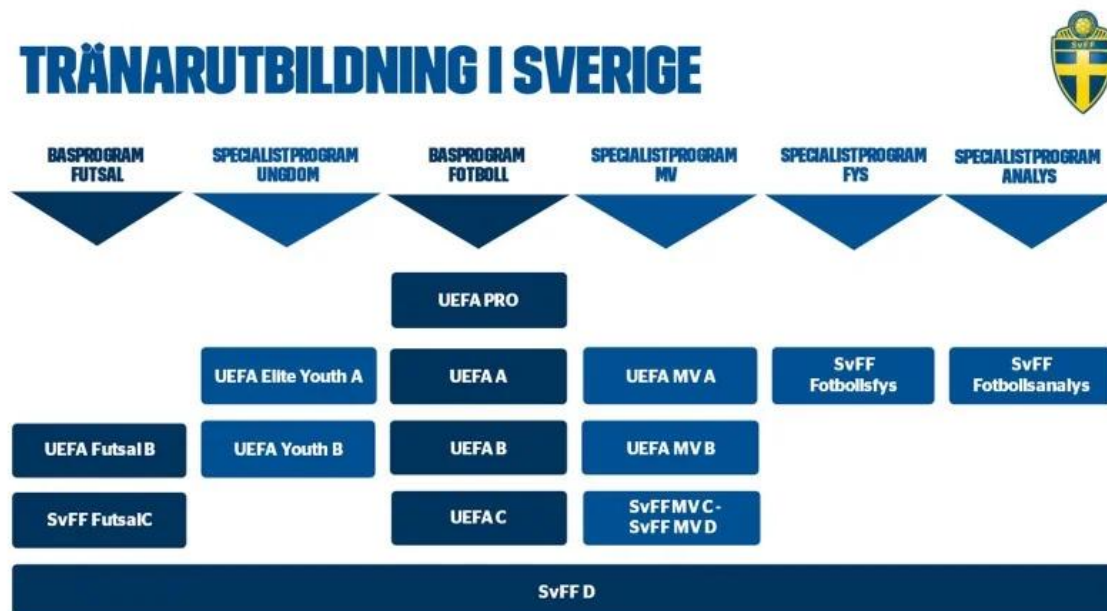


Ledar- och föräldrautbildning

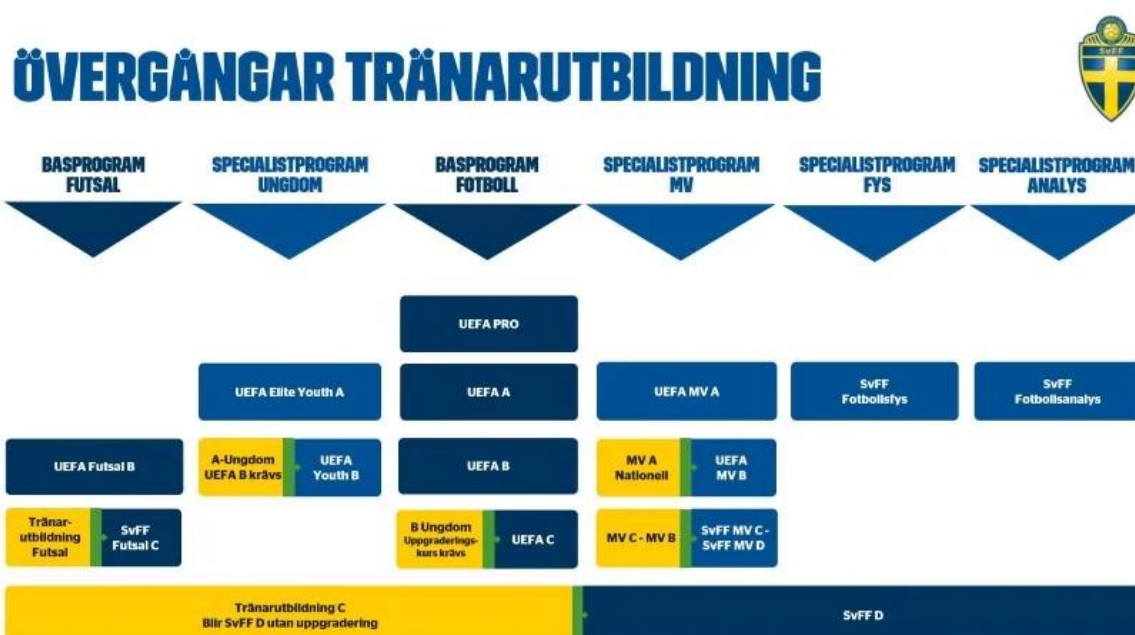
Alla tränare i Skogstorps Golf ska genomgå Tränarutbildning D så fort som möjligt. Vidare ska minst en tränare i varje åldersgrupp genomgå utbildning enligt plan. Skogstorps Golf står för kostnader i samband med tränarutbildning.

Samtliga ledare ska gå en sjukvårdsutbildning samt göra regelbundna genomgångar av lagets sjukvårdsväska så lämpligt material finns med till både träningar och matcher.

Svenska Fotbollförbundet har tagit fram nya nivåer/utbildningar som ser ut så här:



Det finns även en framtagna karta för vart man ska kliva in om man redan gått viss utbildning i gamla utförandet:



Tränare, ledare och matchvärd

Målsättning för lagen redovisas på tränarträff i februari innan anmälan till seriespel sker.

Tränare	• säsongsplanering upprättas i samråd med övriga ledare i laget • träna laget enligt åldersanpassat program • att vid matcher coacha laget • spelarna sköter sig och uppträder som fina representanter för Skogstorps Golf • genomföra spelarutbildning enligt upprättad utbildningsplan • att träningsmaterial under träning: bollar, västar, koner och målställningar står på rätt plats • ungdomspolicyn följs
Lagledare	• matchstället och sjukvårdsväskan är komplett och finns med vid träning och matcher • rådgöra med konsulenten om träningsmatcher som bokas med övriga föreningar i och omkring Eskilstuna • Närvaron i egna laget noteras i SportAdmin • ungdomspolicyn följs • hjälpa till att rekrytera intresserade föräldrar som vill vara ledare/tränare eller styrelserepresentanter
Matchvärd	• Matchvärd ska finnas i varje lag • gästande lag hälsas välkomna och visas till rätt omklädningsrum • domaren hälsas välkommen och avtackas efter matchen • spelare/ledare/föräldrar/supportrar sköter sig och uppträder som bra representanter för Skogstorps Golf

Kontaktföräldrar, föräldrar/supportrar

Varje lag bör ha minst två kontaktföräldrar.

Kontakt-föräldrar	• delta aktivt i kontaktföräldramöten för att ta till sig information och fördelning av arrangemang som sker under året • upprättar själva tjänstgöringslistor gentemot det egna laget där behov finns av ideellt arbete • delta i nödvändiga förberedelser för arrangemang inom föreningen som laget deltar i • informera föräldrar om vad som sker i föreningen och innebörden av föräldraengagemang, detta kan göras genom att använda det egna lagets sidor på hemsidan • föräldramöten genomförs enligt planeringen för respektive lag • hjälpa till att rekrytera intresserade föräldrar som vill vara ledare/tränare eller styrelserepresentanter
Föräldrar /Supportrar	• Föräldrar stödjer ungdomar i Skogstorps Golf genom att visa engagemang för laget och arbeta för föreningens bästa, bl.a. genom att utföra ideellt arbete • Det åligger föräldrarna att uppträda enligt "fair play" mot det egna laget och dess ledare samt att respektera domarens beslut, motståndarnas spelare/ledare och supportrar • Uppmuntra våra ungdomar enligt Fair Play

Policy för seniorfotboll

Seniorverksamheten ska bedrivas på ett sådant sätt som gör att juniorspelarnas övergång till seniorfotboll underlättas. Spelare i seniorlagen bör delta i en fadderverksamhet gentemot ungdomslagen. Spelare i seniorlag ska följa samma policy som gäller för ungdomsfotbollen.

Det innebär bl.a.

- Både på och utanför plan ska vi ha ett gott uppförande och stil
- Varken på plan eller utanför ska det förekomma våld, rasistiska inslag eller svordomar
- Vi följer idrottens regler, spelar juste, uppmuntrar inte till fult spel och fuskar inte till oss fördelar genom att filma
- Vi respekterar alltid domaren och dennes beslut
- Vi ser domaren och motståndaren som kamrater, vi hejar på det egna laget, utan att håna våra motståndare
- Det är ledaren som bestämmer över laget och ger spelaren råd före, under och efter match och träning

Herrlag	Damslag	Veteranlag (om sådant finns)
Huvudansvarig Assisterande Lagledare Matchvärd Materialförvaltare	Huvudansvarig Assisterande Lagledare Matchvärd Materialförvaltare	Lagledare

Föreningens aktivitetsplan ligger till grund för respektive lags arbetsinsatser då det gäller att främja föreningens ekonomi och öka föreningsanda och lagsammanhållning.

Befattningsbeskrivning huvudansvarig

- Bedriva träning och matcher enligt föreningens riktlinjer och målsättningar
- Skapa en säsongsplanering
- Ansvara för laguttagningar
- Närvara vid föreningens tränarträffar
- Bevaka lagets intressen vid planeringen av matcherna för säsongen
- Planera säsongens träningsmatcher och speldagar för seriespelet tillsammans med konsulenten
- Ingå i den tränarstab, tillsammans med ungdomsledarna, som utvecklar föreningens fotbollsverksamhet
- Genomföra enskilda spelarsamtal

Befattningsbeskrivning assisterande tränare

- Sköta verksamheten enligt direktiv från huvudansvarig samt ersätta huvudansvarig vid dennes frånvaro
- Stötta lagets lagledare i det administrativa arbetet

Befattningsbeskrivning lagledare

- Närvara och bevaka respektive lags intressen vid tränarträffarna
- Skriva laguppställningar
- Hjälpa huvudansvarig med det administrativa arbetet kring lagets tränings- och matchplanering
- Hjälpa till att kalla spelare till matcher
- Kontrollera att planen återställs i speldugligt skick efter hemmamatcher
- Ansvara för ordningen i omklädningsrummet



Befattningsbeskrivning materialförvaltaren

- Ansvara för att matchställ och träningskläder är hela och rena
- Ansvara för att rätt ställ samt övrig materiel finns framtagna till match
- Ansvara för att sjukvårdsväskan är komplett

Matchvärd

Matchvärd ska finnas i varje lag. Matchvärden ansvarar för:

- gästande lag ska hälsas välkomna och visas till rätt omklädningsrum
- domaren hälsas välkommen och avtackas efter matchen
- spelare/ledare/föräldrar/supportrar sköter sig och uppträder som bra representanter för Skogstorps Golf
- matchvärd får inte ha dubbelfunktion under match, såsom tex. både vara lagledare/spelare och matchvärd

Policy ideellt arbete och lotteriförsäljning

Ideellt arbete

Grundprincipen är att alla lag arbetar in pengar till Skogstorps GoIF's verksamhet genom att bidra vid föreningens planerade aktiviteter och försäljningar. Vid ett möte under februari fördelas aktiviteterna som varje ungdomslag ska genomföra med hjälp av föräldrarna.

Arbetsuppgifterna vid kioskjämsgöring och övriga arrangemang ska fördelas efter antalet spelare/lag.

Ytterligare aktiviteter för att få in pengar till lagkassan får bedrivas. Större evenemang ska anmälas och godkännas av styrelsen. Dessa pengar bör användas för att utveckla våra ungdomars fotbollskunnande och stärka lagkänslan.

Lotteriförsäljning

För att slippa flera olika försäljningsuppdrag för att dra in pengar till föreningen har vi valt att satsa på *Hemmavinsten*.

Hemmavinsten

Lotteriet är ett prenumerationslotteri.

Det innebär att man tecknar en prenumeration på ett lottnummer och dragning sker två gånger per månad. Även ett antal sidovinster dras varje gång. Föreningen tjänar pengar på varje prenumeration och får även en egen vinst om högvinstens prenumerant tillhör föreningen.

Varje spelare från 10 år och uppåt har möjlighet att minska sin träningsavgift med 500 kr/år genom att skaffa en aktiv prenumerant. Varje aktiv spelare har på sig till sommaruppehållet att skaffa en prenumerant för att minska träningsavgiften till hösten. Om så inte har skett kommer hela höstens träningsavgift att faktureras i augusti.

Mer info om Hemmavinsten finns här; <http://eskilstuna.hemmavinsten.se/>

Bingolotter

Coop Nära i Skogstorp har varje vecka ett lager av lotter till försäljning å föreningens vägar. Styrelsen gör extra arbetspass i samband med uppesittarkvällen vid jul för att öka på försäljningen ytterligare.



Policy för tobak, alkohol, droger och doping

Som ledare, tränare, förälder och seniorspelare är du en förebild för föreningens ungdomar. Att röka inför våra ungdomsspelare ger en felaktig bild av vad som är rätt och fel. Skogstorps Golf har därför beslutat att Orrliden ska vara en rökfri arena. Vad som sker utanför grindarna kan vi inte kontrollera – men inom föreningens yta är rökning förbjuden. Vid bortamatcher gäller, för den som är klädd i Skogstorps kläder, även samma regler. Även snusning är en form av narkotikum och bör därför behandlas därefter.

Skogstorps Golf är en förening som ska förknippas med en tydlig inställning gentemot droger och doping. Föreningen ska engagera sig för att se till att dess medlemmar informeras och får klart för sig vad Skogstorps Golf står för när det gäller alkohol, droger och doping. Droger är något som aldrig ska förekomma i samband med idrott. Detta gäller även doping.

Det är av största vikt att alla som tillhör Skogstorps Golf aktivt jobbar för att motverka förekomsten av alkohol och droger.

Föräldrar och ledare i barn- och ungdomsverksamheten är föredömen och många unga ser upp till dem, därför är det av största vikt att samtliga i samband med idrottsevenemang där Skogstorps Golf representeras uppträder förödligt utan att alkohol förekommer. Alkohol ska inte förekomma i föreningens idrottsverksamhet, detta gäller för samtliga medlemmar som är under 18 år.

Vid de arrangemang av icke idrottslig karaktär som föreningen genomför ska alltid all gällande lagstiftning i alkohol- och drogfrågor noggrant följas.

Vid de arrangemang där alkohol förekommer ska samtliga närvarande vara över 18 år, eller ha målsmans tillstånd att närvara.

Så här ska föreningen agera när policyn för barn och ungdomar inte följs:

Ansvarig ledare tar i första steget kontakt med föräldrar till spelaren och i andra steget tas kontakt med styrelsen.

Så här ska föreningen agera när policyn för vuxna inte följs:

Ärendet förs upp till styrelsen snarast möjligt.

För att sprida denna tobak, alkohol-, drog och dopingpolicy ska föreningen informera medlemmarna kring innehållet, samt se till så att den är tillgänglig för alla.



Trafikpolicy

Vi vill medverka till en positiv utveckling i samhället och aktivt ta ställning mot det som är dåligt. Föreningslivet är en viktig uppfostringsmiljö för många barn och ungdomar, med en genomtänkt verksamhet vill vi påverka attityder och värderingar på ett positivt sätt. Skogstorps Golf och hela idrottsrörelsen vill vidare anpassa sin verksamhet så att den inte påverkar miljön negativt. Riksidrottsförbundet har utarbetat och fastställt en Trafikpolicy som föreningen har som utgångspunkt. Det innebär att föreningen liksom hela idrottsrörelsen ställer sig bakom riksdagens och regeringens Nollvision. Utgångspunkten är ett etiskt ställningstagande. Ingen ska dö eller skadas allvarligt till följd av trafikolyckor.

Det innebär också:

- Att alla transporter i samband med föreningens verksamhet ska ske med erfarna förare, påbörjas i god tid för att undvika stress, ske med trafiksäkra transportmedel, följa gällande trafikbestämmelser, anpassa hastigheten, eco-driving (köra ekonomiskt och miljöanpassat) och total trafiknykterhet.
- Att alla som cyklar till och från föreningens verksamhet bör ha cykelhjälm, alla under 15 år ska ha cykelhjälm.
- Att vi ska verka för hållbart och miljöanpassat resande. Det kan exempelvis innebära att trafiksäkert kunna gå och cykla till och från idrottsanläggningar, verka för kortare resor, eco-driving, samåkning och när det finns tillgängligt verka för transporter med alternativa drivmedel.
- Att hyrbilar ska vara anslutna till biluthyrningsbranschen (BURF) och uppfylla dess regler och policys. Bussar ska vara anslutna till Svenska bussbranschens riksförbund (BR) och uppfylla dess regler och policys.
- Att vi är medvetna om det särskilda ansvar det innebär att skjutsa barn och ungdomar i privata personbilar till och från träning, tävling och annan verksamhet. Att i sådana sammanhang (utöver punkt två) vidta extra försiktighet och så långt som möjligt färdas med personbilar som har så lite miljöpåverkan som möjligt och så hög säkerhet som möjligt.
- Att vi i samarbete med kommunen och Trafikverket och kontinuerligt kartlägger och försöker påverka trafikmiljön till-, från, och runt Orrliden, så att vi kan få tex säkra cykel- och gångvägar.
- Orrliden är, och ska förbli, en cykelfri arena.
- Reflexvästar används av samtliga vid löpträning utanför Orrliden. Spelare under 12 år bör inte löpträna på trafikerad väg.

Miljöpolicy

Vår ambition är att alltid föregå med gott exempel i miljöarbetet. Vi arbetar för att integrera miljötänkande i all planering och beslutsfattande. Ett aktivt miljöarbete är både lång- och kortsiktigt, och det innebär att vi ständigt strävar efter att bli bättre. Det innebär bl.a. att vi:

- Använder gödningsmedel och andra produkter i skötseln av Orrliden som är så lite miljöstörande som möjligt
- Återvinner PET-flaskor och burkar
- Återvinner avfall i avsedda påsar/behållare på Orrliden
- E-postar ut så mycket information som möjligt för att spara papper
- Ser till att det är släckt i alla ytor i omklädningsrummen efter avslutad träning
- Byter till lågenergi- och led-lampor där möjlighet finns
- Installerad bergvärme hjälper oss hålla nere energikostnaderna
- Utnyttjar solcellerna på taket till varmvatten i våra duschar
- Ser till att städutrustning och skurmedel ska vara miljövänligt
- Samåker till och från bortamatcher
- Vi borstar av våra skor innan vi beträder konstgräsplanerna
- Vi borstar av våra kläder och skor när vi spelat/tränat färdigt och lämnar konstgräsplanerna
- Vi hjälps åt att hålla planerna fria från skräp och föremål som inte hör hemma på ytorna
- Vi har placerat granulatfällor i samtliga brunnar kring konstgräsplanerna

Som sig bör kastas allt skräp i soptunnor som, under säsong, är strategiskt utplacerade inom arenan.

Utrustningspolicy

Föreningen har tagit fram en profil för kläder, bollar och dylikt tillsammans med Adidas och Stadium så att vi alla ska representera Skogstorps Golf på ett enhetligt sätt. Endast dessa profilkläder tillåts bära Skogstorps Golf's förenings-logga (med färgkod #009640). Dessa profilkläder ska användas vid nyinköp då vi tecknat ett avtal med Stadium och Adidas.

Matchställ

Hemmastället består av grön matchtröja, svarta shorts (ev vita) och gröna strumpor medan bortastället består, på seniorsidan, av röd matchtröja, svarta shorts (ev vita) och röda strumpor.

Lag som spelar 3v3 och 5v5 lånar matchtröjor från föreningen. Från året 7v7 ingår antingen en matchtröja vartannat år medan shorts och strumpor införskaffas av spelarna själva. Tröjan kvitteras ut när träningsavgiften är betald för innevarande säsong. Representationslagen (dam och herr) disponerar ställ från föreningen.

Träningskläder

På Stadium Team Sales har vi en webbshop. Där finns overaller, träningskläder och komplettering till matchställ (short och strumpor). På Stadium, Tuna Park, finns även ett showroom där man kan prova ut sin storlek på kläderna.

Ett tips till lagen är att trycka siffror på ryggen så träningströjan även kan användas som bortaställ.

Reklamtryck

Endast huvudsponsorernas tryck får förekomma på de gröna matchtröjorna

På träningskläder och overaller är det tillåtet att sätta tryck från lag-sponsorer.

Träningsutrustning – lagen

Varje lag får tillräckligt antal bollar (i säck/nät) i förekommande storlekar, västar, koner och vattenflaskor samt en sjukvårdsväska samt en matchtrunk att frakta materiel i till bortamatcher.

Dessa vårdas och sköts av lagen. Varje lag disponerar ett eget förrådsutrymme på Orrliden att förvara sin utrustning i.

Träningsutrustning – gemensamt

Träningsstegar, slalompinnar, häckar, pop-up-mål, större koner, rebounder, ringar och straffmursfigurer tillhandahålls av föreningen. Dessa ska förvaras i gemensamt förråd så samtliga lag kan komma åt dem vid behov.

Sjukvårdsväska

Varje lag tillhandahåller en sjukvårdsväska innehållande elastisk linda (dauer), kylvåsar, sax, skavsårplåster, sårtvätt, skadetejp och bomull. Vid behov kan det fyllas på med liniment och kylspray. Även benskyddstejp tillhandahålls av föreningen.

Målvakt

Lag som spelar 5v5 lånar målvaktströja från föreningen. Från året 7v7 ingår en målvaktströja till laget. Shorts och strumpor införskaffar spelarna själva förutom till representationslagen (dam och herr) där föreningen står för hela målvaksstället. Varje lag får, vid behov, ett bidrag för köp av målvaktshandskar. Föreningen står för en kostnad upp till 500kr för ungdomslag



och upp till 1500kr per målvakt i seniorlag. Ett uttag per ungdomslag och år samt två uttag per år, och målvakt, för ett seniorlag.

Ledar-kläder

Det finns ett framtaget schema som tydliggör när en ledare tilldelas ~~en~~ utrustning från föreningen.

Vid uppstarten av 5v5 erhålls en t-shirt/piké.

Vid uppstart av 7v7 erhålls en overall.

Vid uppstart av 9v9 erhålls en coachjacka.

När laget kliver upp till 11v11 erhålls en tröja/hoodie.

Kläderna finns för påseende på Stadium, Tuna Park och beställs i samråd via kansliet.

Övriga ledarkläder finns att beställa i webbshoppen.

Krishanteringsplan

Att vara idrottsledare innebär ett stort ansvar för andra människor, inte minst barn och ungdomar. Många associerar kriser med enbart olyckor, men kriser kan också uppstå ur mindre allvarliga situationer som dock kan få allvarliga konsekvenser för föreningen. I de senare fallen handlar det oftast om negativ publicitet i massmedia o/e allmän ryktesspridning. Kriser kan orsakas av fusk, t ex dopning, skattefusk, översitteri, förskingring, sexuellt utnyttjande, pennalism, elitiserad barnidrott, ja, listan kan göras mycket längre. Det viktigaste är att föreningens styrelse diskuterar tänkbara kriser och skapar en beredskap för dessa. Krisplanen ska kunna användas i tillämpliga delar för olika typer av kriser.

Krisplanens syfte är

- att skapa en krismedveten beredskap inför oväntade allvarliga händelser för att minimera risken för kaos och fler olyckor
- att omhänderta dem som drabbats av olyckor eller andra allvarliga händelser så effektivt och humant som möjligt
- att motverka stress för inblandade att genom snabbt och tydligt agerande minimera risken för spekulationer
- att stödja föreningens krisgrupp och dess resurspersoner i arbetet med att hjälpa medlemmar.

Krisgrupp

Varje förbund och förening bör utse en krisgrupp, med namn, telefonnummer och e-postadresser, som kan kontaktas när en olycka inträffar. Observera att delar av krisgruppen och dess handlingsplan även bör användas vid andra kriser som orsakar massmedialt intresse. Förväxla inte idrottens krisgrupper med samhällets dito. Krisgruppen måste snabbt kunna mobilisera de resurspersoner som situationen kräver. Vid olyckor är det viktigt att besluta om åtgärder i samråd med de närmast berörda. Kontakterna med massmedia bör dirigeras av en person för att minimera risken för motstridiga och vilseledande uppgifter. Men när en kris blir utdragen är det omöjligt att dessa kontakter sköts av en och samma person. Utse i så fall två till tre personer som kan avlösa varandra. Detta kräver att de inblandade hela tiden delger varandra skeendet.

Skogstorps Golf har en krishanteringsgrupp bestående av fyra personer. De arbetar i nära samarbete med styrelsen.

Krisgruppens arbetsgång

I startskedet behöver vissa punkter bearbetas djupare;

- Utarbeta utbildningsmaterial för krishantering
- Söka samverkan med, och hjälp av, samhällets resurser för krishantering och förebyggande arbete, till exempel Skyddsnätet; skapa länkar till Skyddsnätet, Röda korset, kommunens posomgrupp (psykosocialt nätverk i en kommun).
- All information och alla kontaktuppgifter ska samlas på hemsidan så uppgifterna är lättåtkomliga. Varje lag ska dessutom ha en egen "minifolder" med viktiga uppgifter i sin förbandsväska.

Detta är ett utdrag ur föreningens krishanteringsplan som finns att tillgå dels på vårt kansli, men även via vår hemsida, www.sgoif.se



Jämställdhetsplan

Det ska finnas lika möjligheter för alla, oavsett kön, att utöva idrott i Skogstorps Golf. Det kräver att kvinnors och mäns idrottande värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt och att resurser fördelas rättvist. Idrotten ska med en genomtänkt verksamhet påverka attityder och värderingar på ett positivt sätt. Om Skogstorps Golf lyckas med det kommer vi att få en förening som är än mer utvecklande för alla individer.

På lika villkor

Oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, ska beredas möjlighet att delta i Skogstorps Golfs idrottsverksamhet. Föreningen vill utforma verksamheten så att den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap. Det innebär att förutsättningarna för träning och tävling ska anpassas till flickors och pojkars, kvinnors och mäns behov och möjligheter. Alla tränare och ledare bör ha grundläggande kunskap och kompetens om jämställdhet.

Idrottsutövningarna värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt

Det innebär till exempel att idrottsutövning tilldelas resurser efter samma principer, när det gäller budget, träningsanläggningar, träningstider och liknande och att idrottande får samma uppmärksamhet i information och arbetet mot massmedia oavsett kön. Det innebär också att föreningen ska arbeta mot sexualiseringen och agera normbrytande inom idrotten, så även i medierna.

Lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ

Det innebär att på alla beslutande och rådgivande nivåer bör ett kön vara representerad med minst 40 procent. På högre befattningar inom Skogstorps Golf bör målet vara detsamma. Då tas alla kunskaper, erfarenheter och värderingar tillvara och får påverka idrotten.

Medverkan i uppdrag och arbetsformer

Alla ska ges samma möjligheter att utvecklas som aktiva, ledare, tränare, anställda och förtroendevalda. Kunskap kring jämställdhet måste ges hög prioritet. Det är viktigt att inse att också idrotten präglas av bristande jämställdhet och att medvetet och aktivt ta itu med detta problem. Bara en jämställd idrott präglas fullt ut av de demokratiska värderingar som är idrottens. Att männen i många sammanhang är normen är begränsande, inte minst för en folkrörelse, eftersom både män och kvinnor får underordna sig och att framförallt kvinnor ofta utestängs.

Jämställdhetsintegrering

Jämställdhetsperspektivet ska vara införlivat i den dagliga verksamheten och genomsyra alla verksamhetsområden. Jämställdhet skapas i vardagliga handlingar och genom beslut där både kvinnor och män deltar. Jämställdhetsintegrering förutsätter att det finns kunskap om jämställdhetsfrågor hos förtroendevalda, ledare, tränare och anställda på alla nivåer inom idrotten.



Riktlinjer för planer och träningsytor vid Orrliden

Skogstorps Golf har många fotbollslag och begränsade ytor framförallt kvällstid vid Orrliden. Därför har styrelsen tagit beslut om följande riktlinjer angående planerna.

All bokning av tid och ytor vid Orrliden sköts operativt från kansliet, som har en dialog med tränare/ledare, men det som kansliet meddelat angående planerna är det som ska gälla för samtliga i föreningen. Principen som kansliet tillämpar är att matcher ska gå före träning. Prioriteringslistan utgår från Sörmlands Fotbollförbunds riktlinjer både vad gäller fördelning och eventuell flytt/byte av träningsytor.

Föremål som småsten, papper, snus, löv m.m. avlägsnas från planerna och läggs i papperskorgarna vid planerna.

Alla spelare ska borsta av sina skor innan de beträder konstgräsplanerna. Alla ska också efter avslutad match och träning på konstgräsplanerna borsta av sina skor och kläder vid anvisade bortstationer.

Fotbollsmålen ska skjutas undan och ställas utanför linjerna på planerna efter avslutad match och träning sommartid.

Vintertid bör målen stå uppställda på sina hjul för att minimera risken för fastfrysning på konstgräset. Målen bör ej skjutas utanför sidlinjerna vintertid då de riskerar fastfrysning i ev. upplagade snösamlingar.

Ytterligare, mer detaljerade, skötselråd för konstgräsplanerna finns i en separat pärm på kansliet.