

Föräldramöte 2026 · 2012 födda

IF Karlstad
Fotbolls Akademi

Föräldramöte 2026 – 2012 födda · Spelaren i centrum

En professionell och elitinriktad miljö

Agenda

Det här är vad vi kommer gå igenom tillsammans idag.

01 **Vår Ambition**
Akademins mål och vision

02 **Organisation**
Vem gör vad i akademin

03 **Rätt miljö**
Rätt miljö för varje spelare

04 **Bio Banding**
Fysisk utveckling

05 **IUP**
Individuell Utvecklingsplan

06 **Player Care**
Vi tar hand om hela spelaren

07 **Föräldrarnas Roll**
Ni är en del av laget

08 **Regional Samverkan**
Vi växer starkare tillsammans

09 **Digital Miljö**
Akademins hemsida

10 **Lagindelning**
Så delas spelarna in i lag

Vår Ambition

Vi är en förening. Vi utvecklas tillsammans.

74%

Kvalitetsökning

Dokumenterad kvalitetsutveckling på 3 år

Topp 25

Bland landets akademier

Erkänd position bland Sveriges bästa akademier

1 Väg

Från ungdom till senior

En tydlig och sammanhållen utvecklingsväg

Professionell miljö

En trygg och elitinriktad miljö där varje spelare kan nå sin fulla potential

Vår ambition

En tydlig väg från ungdom till senior – tillsammans bygger vi framtidens IF Karlstad

SvFF Akademicertifiering

Krav för Certifierad Akademi

Organisation & Ledning
Utpekad akademichef, tydlig ansvarsstruktur och dokumenterad organisationsplan för akademiverksamheten.

Tränarutbildning & Licenser
Huvudtränare ska inneha minst UEFA B-licens. Assisterande tränare ska ha påbörjad eller avklarad C-licens.

Individuell Utvecklingsplan (IUP)
Samtliga spelare i akademin ska ha en aktiv IUP med minst 2 uppföljningssamtal per år och dokumenterade mål.

Fysisk Träning & Testning
Systematisk fysisk träning med minst 2 fysiska tester per år. Tillgång till kvalificerad fystränare eller fysioterapeut.

Träningsvolym
Minst 3 träningspass per vecka för samtliga akademilag. Strukturerad årsplanering med periodisering.

Matchspel & Seriedeltagande
Deltagande i nationell eller regional elitserie anpassad efter åldersgrupp. Dokumenterad matchanalys.

Spelaromsorg & Hälsa
Tillgång till medicinskt stöd, skadeförebyggande protokoll och värdegrundsarbete (Player Care).

Kvalitetsdokumentation
Årsrapport till SvFF, dokumenterade policyer (spelarpolicy, föräldrapolicy, ledarpolicy) och uppföljning av verksamhetsmål.

IF Karlstad uppfyller samtliga kriterier och är en av landets certifierade fotbollsakademier.

Akademins uppbyggnad

Organisation

En stark ledningsstruktur säkerställer att varje spelare får rätt stöd i rätt tid.

Styrelse → Klubbchef **Fredrik Manneby** → Akademichef **Albert Bunjaki** → Tekniskt Hjärta → Utvecklingschef **Julio M.**

P15 AFT

- Albert Bunjaki
  Huvudtränare
- Ronnie Johansson & Johan Bertilsson
  Ass. tränare
- Teddy Alden
  Fystränare

MATCHMILJÖ
11v11 Regionalt och 11v11 Örebro nivå 1

P15 V

- Stefan
- Johan
- Robin
- Henrik

MATCHMILJÖ
11v11 Värmland

P14 Ambition

- Julio M.
- Patrik Andersson
- Patrik Spjut
- Peter Hermansson
  Målvaktstränare

MATCHMILJÖ
11v11 Örebro nivå 1 och Svart 9v9 Värmland

Bio Banding
Daniel Wagnsten

IUP
Andreas Öjehag

Analys
Jose G.

Ledarskap & Ansvar

Tränarens Roll i Akademin

Tränaren är spelarens viktigaste person – i träning, match och utveckling.



Spelarutveckling

Rätt Miljö för Varje Spelare

Målet är inte samma väg för alla, utan rätt nästa steg för varje spelare.

01

Rätt Nivå

Nivåanpassade utmaningar i träning och match



02

Rätt Belastning

Individuellt anpassad fysisk träning



03

Rätt Stöd

Fystränare, fysioterapeut och eget gym



04

Förebygga

Skadeuppföljning och pre-aktivering



05

Specialisera

Positionsanpassade fysiska program

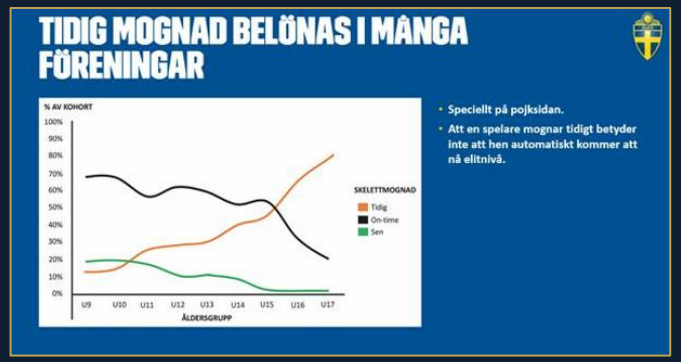


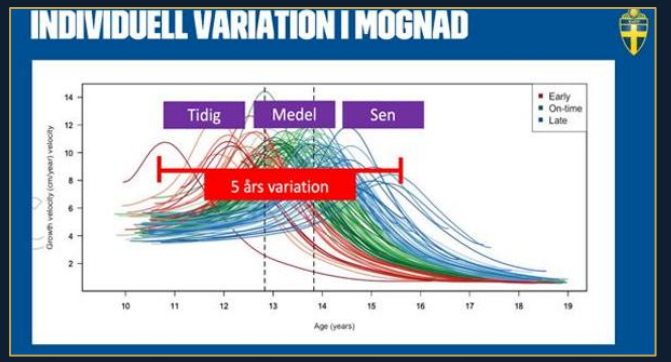
Spelarutveckling

Bio Banding & Fysisk Utveckling

Träning och matchning anpassas efter biologisk mognad – inte kronologisk ålder.

- Biologisk mognad styr träningens belastning och tillväxtperioder
- Systematisk uppföljning av **belastning, utveckling och återgång** över tid
- **Fystränare** Jörgen Alden · **Fysioterapeut** Mattias Hofling · Eget gym





4

tester / år

Systematiska fysiska tester för varje spelare

365

dagars data

Kontinuerlig uppföljning – hela säsongen

BIO BAND ING

Träning anpassad efter biologisk mognad – spelare i samma åldersgrupp kan befinna sig i mycket olika tillväxtfaser. Bio Banding säkerställer rätt belastning för varje individ.

Fysiska tester

4 tester/år skapar tydlig bild av varje spelares framsteg

Skadeförebyggande

Pre-aktivering och uppföljning minskar skaderisk i tillväxtperioder

Individuell träning

Positionsanpassade program i eget gym under ledning av fystränare

Spelarutveckling

Individuell Utvecklingsplan (IUP)

Planen blir värdefull först när den syns i spelarens träning, match och återkoppling.

01

Steg

Samtal

2–4 IUP-samtal per år

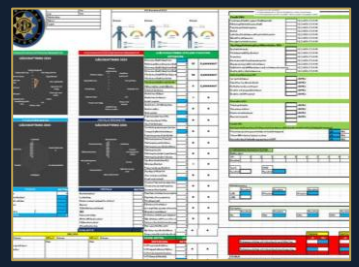


02

Steg

Träning

IUP integrerad i lagets vardag



03

Steg

Test

3 tekniska tester per år



04

Steg

Återkoppling

Visuella genomgångar



Samtal / år

2–4

IUP-samtal per spelare

Tester / år

3

Tekniska tester

IUP-tränare

P15–P19

Utbildade IUP-tränare i alla lag

Spelaransvar

Player Care

Vi tar ansvar för hela människan – inte bara fotbollsspelaren.

Teamet

Anna Bergqvist
Samordnare / Skolkurator
EB – P16

Adam Holmsten
Polismyndigheten Karlstad
EB – P16

Erik Jarnryd
Familjeterapeut / Samtalsterapeut socialförvaltningen
P15 – 9v9

Program & Aktiviteter

- Fortbildning ledare
- Fortbildning spelare
- Team aktiviteter
- Värdegrund
- Barnkonventionen
- Ettan Projekt

Plats
Samtalsrum Player Care

Samarbete
Läshörnan NIU LIU



Föräldrarnas Roll

Tydliga roller skapar trygghet för spelare, ledare och föräldrar.

01 **Utveckling före resultat**
Stötta processen och den långsiktiga utvecklingen, inte bara prestationen här och nu.

02 **Spelaren tar ansvar**
För tider, utrustning, förberedelser, närvaro och dialog med tränare.

03 **Heja, men coacha inte**
Instruktioner och matchledning är tränarnas ansvar.

04 **Respektera akademins beslut**
Laguttagning, speltid och spelarens utveckling hanteras av akademin.

05 **Prata om ditt eget barn**
Inte andra spelares nivå, roll, speltid eller uttagningar.

06 **Rotationer beslutas av Tekniskt hjärta**
Förflyttningar till andra tränings- eller matchmiljöer beslutas endast av Tekniskt hjärta. Huvudansvarig ledare avgör om en spelare ska lyftas dit för bedömning. Enskilda vårdnadshavare kan inte initiera eller påverka en sådan förflyttning.

07 **Föräldrauppdrag och lagbeting**
Är en del av åtagandet – tilldelade uppdrag ska genomföras.

08 **Ersättare vid förhinder**
Kan du inte genomföra ditt uppdrag ansvarar du för ersättare eller byte – det räcker inte att meddela föreningen att du inte kan. Uteblivet uppdrag registreras som frånvaro.

Föräldramöten	2–3 / år

Spelarens Ansvar

Tydliga förväntningar på spelaren – närvaro, ansvar och beteende.

01 Minst 90 % närvaro
Hög träningsnärvaro är en förutsättning för att tillhöra akademin. Giltig frånvaro är sjukdom, skolarbete eller beviljad ledighet.

02 Komplett utrustning
Rätt skor, benskydd, vattenflaska och rena träningskläder ska alltid finnas med. Ofullständig utrustning = ingen träning.

03 I tid och redo
Spelaren ska vara ombytt, komplett utrustad och klar på angiven plats 20 minuter före träningsstart.

04 Ta ansvar för din utveckling
Kom med rätt inställning, fokus, arbetsinsats och vilja att lära. Vi kräver inte att du alltid lyckas, men vi kräver att du alltid försöker.

05 Ta ansvar för laget
Spelarna ansvarar enligt ett rullande schema för bollar och material, både till och från träningsplanen.

06 Skolan ska fungera
Akademin kommer ha en aktiv dialog med skolorna. Att ta ansvar för skolan är en del av att vara akademispelare.

07 Alla ska känna sig trygga
Alla behöver inte vara bästa kompisar, men vi är stenhårda på respekt och beteende. Alla ska känna sig trygga, respekterade och som en del av gruppen.

08 Ta ansvar för din röst och kommunikation
Spelaren ska själv kunna prata med tränarna om sin fotboll och utveckling. Genom spelarrådet får spelarna också möjlighet att representera laget och lyfta gemensamma frågor till tränarna.

Regional Samverkan

8

Klubbar i regional samverkan

150 +

Externa aktivitetstimmar per år

Regional samverkan ska förstärka fler utvecklingsmiljöer, inte ersätta dem.

KLUBBAR I SAMVERKAN

- IF Karlstad Fotboll
- Hammarö FK
- Hertzöga BK
- IF Nyedshov
- IFK Kronoparken (även benämnd Kronoparken United IF)
- Norrstrands IF
- Råtorps IK
- Skattkärrs IF

150+ timmar externa aktiviteter per år
Strukturerade aktiviteter utanför den egna klubbmiljön

Värmlands Fotbollförbund
Nära samarbete med förbundet på regional nivå

Samarbetsavtal – Mjällby AIF & Djurgårdens IF
Avtal med etablerade proffsklubbar för spelarutveckling

Utveckling i befintliga miljöer
Spelarnas och ledarnas egna miljöer stärks, inte byts ut

Digital Akademimiljö

En tydligare samlingsplats för ledare, spelare och vårdnadshavare – alltid tillgänglig.



Hemsidan klar

efter 2 månaders arbete

Information för ledare
Riktlinjer, träningsresurser och styrdokument samlat på ett ställe

Information för spelare
Spelaranpassat innehåll – schema, mål och utvecklingsstöd

Stöd för vårdnadshavare
Tydlig information om akademins arbete och förväntningar

Riktlinjer och styrdokument
Akademins policyer och ramverk alltid tillgängliga digitalt

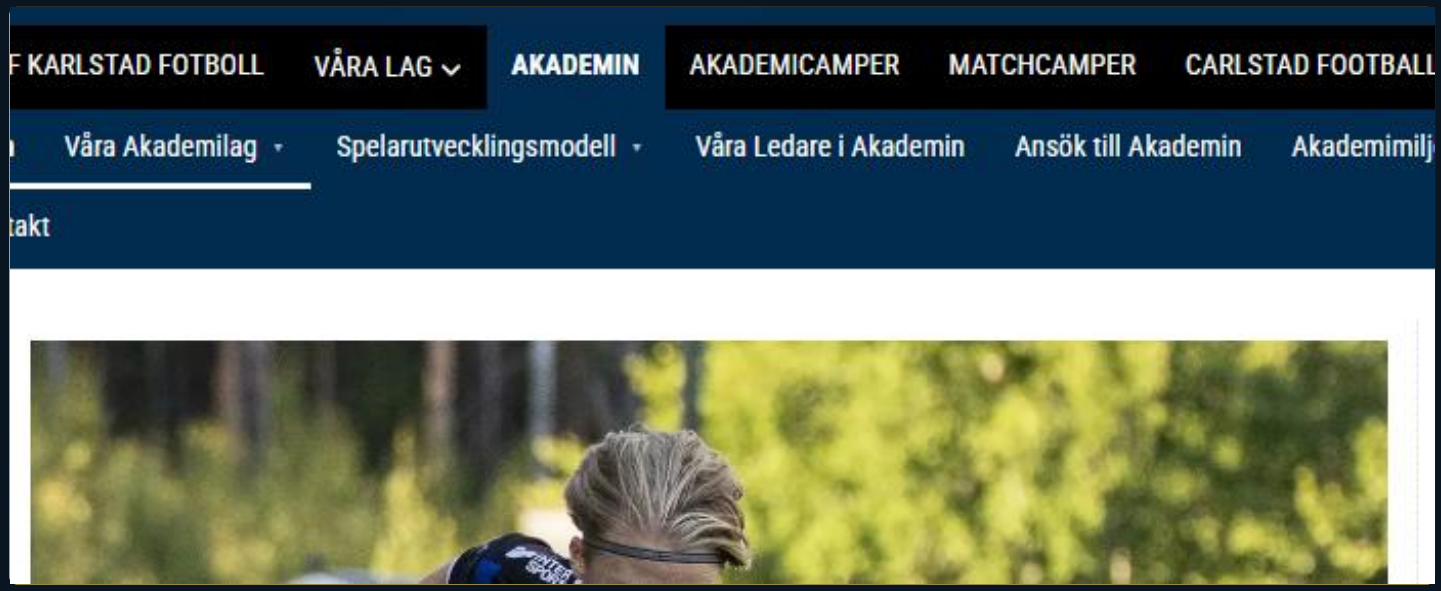
Innehållet fortsätter att fyllas på och utvecklas

Hemsidan – Informationskälla

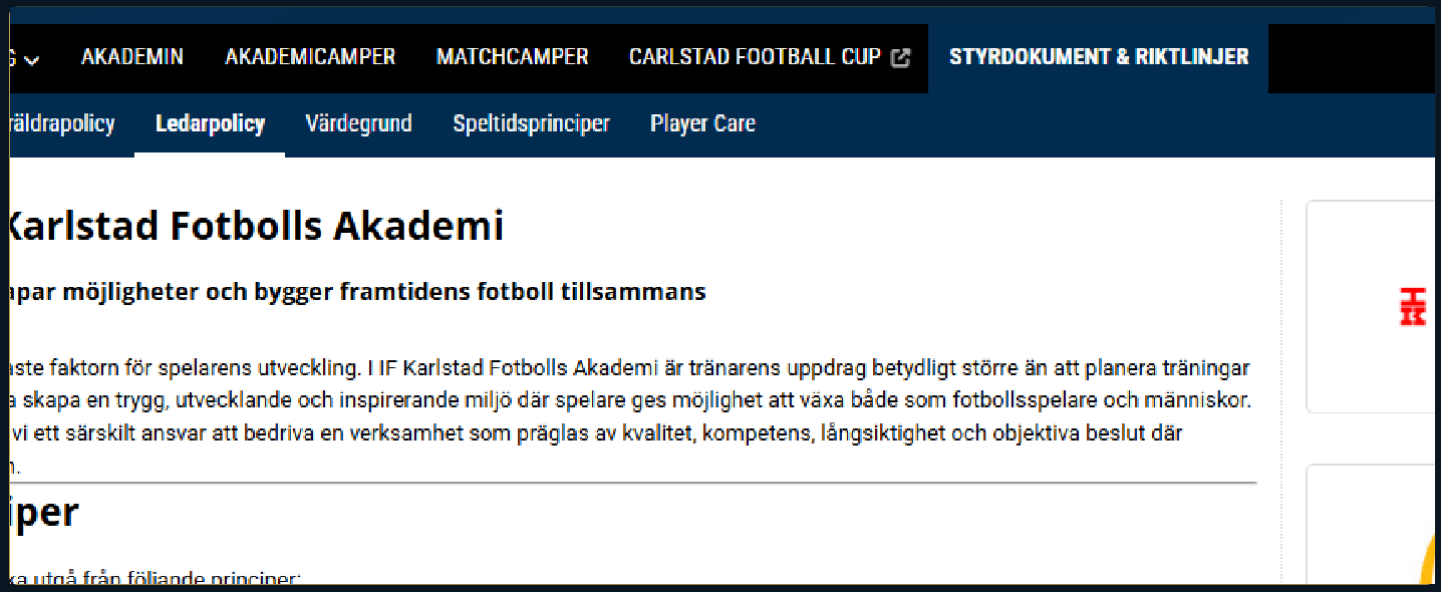
- Vi jobbar aktivt med att uppdatera hemsidan
- Första steget för att hitta information – för föräldrar, spelare och ledare
- Här hittar du: **Riktlinjer, Policy, Värdegrund, Speltidsprinciper, Player Care**

Hemsidan är första steget för att hitta information – för föräldrar, spelare och ledare.

if-karlstad.se – Startsidan



Styrdokument & Riktlinjer



Lagindelning 2026

Här är lagindelningen för säsongen – hitta ditt lag och välkommen till spel!

Akademi A 2012

22 spelare

- Aryan
- Walter B
- Emil W
- Melker K
- Wictor J
- Elias N
- Karim S
- Oscar J
- Tarik L
- Elias GH
- Samuel LH
- Edvin
- Wilmer
- Alfred K
- Jesper GL
- Ture E
- Jack
- Nils H
- Isak G MV
- Henry Z MV
- Malte MV
- Mohamed MV

Akademi FT 2012

6 spelare

- Elton Ö
- Emil S
- Julian L
- Basil
- Vilgot
- Axel J

2012 V

19 spelare

- Thortsen
- Steve
- Gustav S
- Daniel S
- Leo M
- Tim-Theo
- Adam SH
- Rayan
- Redar
- Filip
- Maged
- Leon S
- Janne R
- Daniel C
- Habib
- Wille N
- Elias G
- Harald
- Oliver

Akademi A 2011

3 spelare

- Arwid Wallenttinsson
- Simon Ojehag
- Daniel Jafari