

Den randiga tråden



Version 1. Fastställd 2025-06-05

Innehåll

Ambition och långsiktiga mål	3
Fotbollsfilosofi	3
Träningar med hög kvalitet.....	4
Matcher.....	4
Nivåanpassning.....	4
Tränarnas roll	5
Förväntningar på barn- och ungdomsspelare	7
Vårdnadshavare	7
Rekrytering och uppflyttningar.....	8
Spelare	8
Tränare/ledare	8
Uppflyttningar och policys för ungdomslagen	9
Riktlinjer för olika spelformer	10
Fotbollslekis.....	10
Träning och match för lag som spelar spelformen 3m3	11
Träning och match i spelformen 5m5	12
Träning och match i spelformen 7m7	13
Träning och match i spelformen 9m9	14
Träning och match i spelformen 11m11	16
Marknad och sponsorarbete.....	17
Kommunikation och sociala medier	18
Eskilstuna City FK – Drogpolicy	18
Alkohol, tobak och narkotika	19
Bilaga 1 – Spelarutbildningsplan Eskilstuna City FK.....	21

Ambition och långsiktiga mål

Eskilstuna City FK har ambitionen att vara den ledande föreningen på barn- och ungdomssidan i Eskilstuna. Verksamheten ska ge barn och ungdomar en möjlighet att vara med och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar, sitt eget intresse och sin egen vilja. Föreningen ska erbjuda barn och ungdomar en elitförberedande spelutbildning samtidigt som vi ska erbjuda fotbollsspel för så många barn och ungdomar så länge som möjligt, och så bra som möjligt, i vår verksamhet.

När man kommer till Eskilstuna City FK som ung fotbollsspelare ska man känna att glädje, gemenskap och kvalitet är viktiga nyckelord i vår verksamhet. När sedan, i och med stigande ålder, både träningsmängden och satsningen ökar kvarstår fortfarande målet att utveckla duktiga fotbollsspelare och människor utifrån varje individs förmåga och förutsättningar. Föreningens ambition är att fostra våra spelare till ansvarskännande människor som respekterar regler och normer, både på och utanför fotbollsplanen.

När spelarna går över från ungdomsfotboll till seniorfotboll är målet att föreningens representationslag ska spela så högt upp i seriesystemet som de ekonomiska resurserna tillåter med en stor del egenfostrade spelare.

Den randiga tråden är styrdokumentet som beskriver hur Eskilstuna City FK ska arbeta med barn- och ungdomsfotbollen för att uppnå ovanstående. Den ska ses som en vägledning för tränare vid planering, genomförande och utvärdering av lagens verksamheter. Den ska också fungera som information till ungdomar, föräldrar, partners och andra fotbollsintresserade över hur vi arbetar med vår fotbollsverksamhet.

Fotbollsfilosofi

Eskilstuna City FK mål är att fostra kreativa och tekniska spelare med snabbt beslutsfattande. Barn- och ungdomslagen ska sträva efter att spela ett en passningsorienterad fotboll med stort bollinnehav.

Vi vågar spela är en av våra viktigaste ledstjärnor och något vi ska prata med våra spelare om så ofta det bara går – både på träningar och matcher. Om vi låter våra spelare få lösa situationer utan stress från ledare och föräldrar, är vi övertygade om att de på sikt får en bättre och mer långsiktig hållbar utveckling.

Eftersom vårt mål är att få fram välutbildade seniorspelare är det viktigt att verksamheten i våra barn- och ungdomslag följer vår fotbollsfilosofi.

Träningar med hög kvalitet

Det ska vara roligt att träna fotboll i Eskilstuna City FK. Träningarna som ges till spelarna ska vara av god kvalitet. Att erbjuda *glädjefylld* och *kvalitativ* träning kommer på sikt leda till att spelarna *utvecklas*. Det är viktigt att varje lag tränar åldersadekvat; det vill säga att laget tränar på rätt saker vid rätt ålder.

Generellt gäller att lagen på träning försöker spela i små grupper i syfte att maximera bollkontakten för varje spelare. För att stimulera utvecklingen av kreativa och tekniska spelare med snabbt beslutsfattande rekommenderas det att majoriteten av träningen fokuserar på bollkontroll/teknik och spelövningar. Träning av de fysiska grundkvaliteterna är så klart ett viktigt inslag – men de bör med fördel tränas med boll. Föreningen ser positivt på att barn och ungdomar provar på flera idrotter än fotboll.

Matcher

Det är centralt att tränaren ser varje match som ett tillfälle att utvecklas och att man ser matchen som ett tillfälle att omsätta det man tränat på i matchmiljö. Prestation och långsiktig utveckling ska alltid värderas framför det kortsiktiga resultatet. Det är särskilt viktigt i de yngre åldrarna. Detta ska inte missförstås som att barnen inte får tävla. I fotboll är tävlingsprocessen ständigt närvarande och den är viktig för barns utveckling. För att över tid utveckla kreativa spelare som spelar modigt och har ett snabbt beslutsfattande styr tränare *inte* bollhållare under matcher.

För att erbjuda en utvecklande matchmiljö för våra spelare strävar föreningen efter att spela så många matcher som möjligt mot lag som befinner sig på en liknande färdighets- och kunskapsnivå. I lag där det finns många spelare som ligger långt fram i utvecklingen ser Eskilstuna City FK därför positivt på att ett år för tidigt anmäla enskilda lag till ny spelform¹. Detta gäller dock enbart spelformerna 7 mot 7, 9 mot 9 och 11m mot 11.

Nivåanpassning

Eskilstuna City FK jobbar efter att se varje spelare utifrån dennes förutsättningar, intresse och vilja och jobbar med att där det är möjligt nivåanpassa träningarna och matcher². Syftet med nivåanpassning är att erbjuda spelarna en stimulerande tränings- och matchmiljö, genom att till

¹ Det är SöFF som avgör om uppanmälning av lag är tillåtet eller ej.

² Formerna för nivåanpassning beskrivs under *Spelarutbildningsplan för olika spelformer*.

exempel maximera antalet bollberöringar per spelare, lära spelarna, att ansvar. Genom att anpassa vår verksamhet efter där spelarna befinner sig skapar vi en miljö där varje spelare utvecklas utifrån sina förutsättningar. Det är dock viktigt att man inom ett lag arbetar för att skapa samhörighet och att bygga upp lagkänsla. Nivåanpassning rekommenderas därför enbart i de sammanhang där det tillför något fotbollsmässigt. Tränarna behöver även vara medvetna om att barn och ungdomar utvecklas i olika takt och vara observanta på att inte göra permanenta nivåindelade grupper.

Eskilstuna City FK ska aldrig använda sig av toppning – dvs. att låta de spelare som tränaren bedömer för tillfället ligger längst fram få mer speltid än någon annan i laget i syftet att vinna den enskilda matchen – i spelformerna 3m3, 5m5, 7m7 och 9m9³.

Tränarnas roll

I Eskilstuna City FK är varje enskild spelare lika mycket värd. Därför är det viktigt att tränarna försöker hinna se varje spelare vid varje enskild träning. Tränarna ansvarar för att alla spelare i Eskilstuna City FK ska tillåtas att pröva sina kunskaper på träning och match i syfte att långsiktigt utvecklas som fotbollsspelare.

Tränarnas roll är central i att erbjuda *glädje, kvalitet och utveckling* för den enskilde spelaren. Därför är det viktigt att tränarna kommer väl förbered till såväl träning som match. Det är särskilt viktigt att tränaren alltid förklarar syftet med träningen/övningen. För att säkerställa kompetens hos föreningens tränare erbjuder föreningen tränare extern utbildning enligt Svenska fotbollsförbundets (SvFF) utbildningssteg med start i lag som spelar spelformen 3m3. För lag i de yngre åldrarna, dvs. för spelformerna 3m3, 5m5 och 7m7, bör lagen inte ha något uttalad huvudtränare. För lag som spelar i spelformerna 9m9 och 11m11 är föreningens rekommendation att varje lag har en utsedd huvudtränare som har det slutgiltiga ordet vid t.ex. laguttagning och träningsupplägg. För lag i spelformerna 7m7, 9m9 och 11m11 är rekommendationen att varje lag har en utsedd tränare med ett särskilt ansvar för att utveckla och coacha lagens målvakter. För rekommendationer för utbildningsnivå för respektive spelform se figur 1⁴.

³ Undantag kan göras för DM-matcher i spelformen 9m9.

⁴ Beslut om att anmäla tränare till UEFA B fattas av styrelsen.

Spelform	Tränarutbildning som rekommenderas	Målvaktstränarutbildning som rekommenderas
3m3	Tränarutbildning SvFF D	
5m5	Tränarutbildning SvFF D	
7m7	Tränarutbildning UEFA C	Målvaktstränarutbildning SvFF D
9m9	Tränarutbildning UEFA C	Målvaktstränarutbildning SvFF C
11m11	Tränarutbildning UEFA B	Målvaktstränarutbildning SvFF C

Figur 1

Tränarna har utöver att planera, genomföra och utvärdera träningar och matcher även ansvar för att vara goda föredömen och är centrala i arbetet med att skapa kamratskap, laganda och klubbkänsla. Tränarnas uppträdande tar barn och ungdomar efter. Tränarens uppgift är därför inte bara att utbilda unga spelare fotbollsmässigt utan också att hjälpa spelarna bli starka, självständiga och ansvarsfulla individer. Praktiskt kan det t.ex. handla om lära spelarna att lyssna på ledarna, respektera regler och visa hänsyn till lagkamrater, motståndare och domare. Detta är ett arbete som tränarna kontinuerligt behöver bedriva i respektive lag.

Utöver ovanstående ställer föreningen följande krav på en tränare i Eskilstuna City FK:

- Är lojal mot sin förening.
- Accepterar att följa föreningens riktlinjer och stöder föreningens mål.
- Tar eget ansvar för sin egen fortbildning.
- Försöker alltid närvara vid ledarträffar, interna utbildningar och andra föreningsarrangemang.
- Är tydlig och ärlig i all kommunikation med spelare och föräldrar.
- Ansvarar, vid behov av stöd från föreningen, att hålla i kontinuerliga möten med spelarnas vårdnadshavare (det rekommenderas att dessa möten hålls en till två gånger per år).
- Behandlar alla individer – spelare, ledare, föräldrar, domare, motståndare och alla övriga – lika oavsett kön, etnisk tillhörighet, religion, sexuell läggning eller funktionsnedsättning.
- Skapar bra relationer med domare och motståndare.
- Bär alltid föreningens kläder när hen representerar Eskilstuna City FK.
- Är aktsam om föreningens material.
- Ser till att omklädningsrum eller träningslokal/yta grovstädas, låses och med släckta lysen lämnas i det skick hen själv vill komma till.

Förväntningar på barn- och ungdomsspelare

Eftersom det är centralt för Eskilstuna City FK att fostra våra spelare till ansvarskännande människor som respekterar regler och normer behöver spelarna bli medvetna om att omgivningen ser och bedömer hur de uppträder både som fotbollsspelare och som medmänniska. Spelare behöver därför vara medvetna om att de representerar Eskilstuna City FK, både på och utanför fotbollsplanen.

När spelarna bedöms vara tillräckligt mogna för att förstå och efterleva föreningens riktlinjer ska de ta del av *Den randiga tråden*.

Utöver ovanstående gäller följande för en spelare i Eskilstuna City FK:

- Använder inte tobak, alkohol eller andra droger.
- Respekterar ledare, domare, med- och motspelare.
- Använder ett vårdat språk.
- Kommer i tid till träning och match och meddelar sin närvaro/frånvaro.
- Kommer med rätt inställning till träning och match och visar att han vill utvecklas.
- Satsar alltid på Fair Play och motarbetar all form av mobbing, rasism etc.

Vårdnadshavare

Vårdnadshavare/ anhöriga har en betydande roll i verksamheten eftersom de skapar förutsättningar för spelaren att kunna utföra sin idrott på bästa sätt. Att som ung känna stöd från sina närstående är en ovärderlig hjälp för att kunna fokusera på sin fotboll och ha roligt. Vårdnadshavare har ett stort inflytande över sitt barn och kan påverka hans förhållande till fotbollen, föreningen, tränare, ledare och lagkamrater. För att få inblick kring föreningens mål, ambitioner och riktlinjer är det önskvärt att vårdnadshavare läser *Den randiga tråden*.

Som vårdnadshavare har du ett mycket viktigare ansvarsområde, nämligen att se till att ditt barn lär sig av sina erfarenheter inom idrotten, för att dra nytta av dem resten av livet. Lär ditt barn att ta en motgång som en lärdom och hur man kommer igen med ny beslutsamhet efter att ha drabbats av en orättvisa eller ett nederlag.

Goda råd till vårdnadshavare/ anhöriga:

- Se ditt barns utveckling i stort och som en långsiktig utveckling, inte som kortsiktiga resultat.

- Fråga gärna ditt barn vad de tränar på under träning och match. På så sätt är det lättare att stötta ditt barn.
- Följ gärna med på träning och match. Barn sätter stort värde på det.
- Uppehåll dig längs ena sidlinjen **på avstånd** från spelare och ledare.
- Håll dig lugn vid sidlinjen. Kommentera **aldrig** hur barnen ska spela.
- Respektera ledarnas beslut. Var positiv och stöttande.
- Respektera alltid en domares beslut. Kommentera aldrig ett domslut. Beröm gärna domaren efter matchen.
- Efter matchen: Prata gärna med barnen om vad som gick bra och var kul. Lägg mindre fokus på matchresultatet.
- Beröm skapar bättre spelare än kritik.
- Uppmuntra alla spelare, inte bara din son.
- Stöd din förening. Var med och hjälp till. Det är kul och värdefullt.
- Använd inte tobak och alkohol i samband med träning och match.

Rekrytering och uppflyttningar

Spelare

Aktiva värvningar från andra föreningar får inte förekomma i pojk- och ungdomsfotbollen 5–14 år, utan där är det upp till spelaren och vårdnadshavare att själv söka sig till Eskilstuna City FK. Till det år spelaren fyller 15 år och äldre kan vi bjuda in spelare till ”Tryout-träning”. Innan kontakt tas med spelaren ska spelarens nuvarande förening kontaktas.

En bra fotbollsverksamhet, med ordning och reda från de allra yngsta, är det viktigast verktyget i vår spelarekrytering. En miljö där alla är välkomna utifrån sina förutsättningar och intressen och där det erbjuds en bra fotbollsutbildning.

För spelarekrytering till Fotbollslekis ansvarar föreningen för att ge:

- Information och inbjudan via sociala medier
- I vissa fall information på förskolor

Tränare/ledare

Vi uppmuntrar och försöker intressera våra ungdomsledare till att utbilda sig. Vår långsiktiga ambition är att på U15-nivå och äldre så ska vi ha

tränare med lägst UEFA B-utbildning⁵. I de yngre lagen ställer vi inte det kravet men internutbildning ska främjas och utveckla våra ledare, utöver SvFFs utbildningar.

- Vi erbjuder intresserade U17- och U19-spelare, som av olika orsaker slutar att spela fotboll, möjligheten att få en tränarutbildning och en plats i ett lämpligt ungdomslag.
- Vi erbjuder spelare från vår A-trupp, som lägger ”skorna på hyllan”, chansen att starta en tränarkarriär i vår ungdomsverksamhet.
- Vi följer upp och erbjuder spelare, som tidigare spelat i vår ungdomsverksamhet och som vuxen avslutat sin seniorkarriär i någon av Eskilstunas föreningar, en plats som ungdomsledare.
- Vid nyrekrytering av ledare skall *Den randiga tråden* läsas av den nya ledaren för att hen ska vara medveten om våra policys och arbetssätt.

Föräldratränare

Vår ledarekrytering till de yngsta lagen börjar i samband med Fotbollslekis. Genom att erbjuda en genomtänkt, rolig, och kvalitativ verksamhet vill vi visa att vi menar allvar med att vår verksamhet ska vara Eskilstunas främsta – oavsett ålder. En bra verksamhet vid Fotbollslekis bör leda till att många barn blir intresserade av att fortsätta spela fotboll i Eskilstuna City FK – vilket i sin tur ger en bra bas att rekrytera från.

Det är viktigt att vi ger nya tränare full uppbackning från kansli, ungdomskommitté och fotbollsutvecklare. Dels genom intern och extern utbildning men också genom täta kontakter med ansvariga personer i föreningen.

Uppflyttningar och policys för ungdomslagen

Mellan åldrarna 6–13 år sker inga systematiska uppflyttningar av spelare. Vi strävar efter att hålla ålderskullarna intakta upp till 13 år.

Från 14 års ålder tillämpar föreningen tillfälliga uppflyttningar i de fall bedömningen görs att en sådan uppflyttning ger ytterligare utmaning till individen. Syftet med en sådan uppflyttning är att erbjuda spelare som ligger långt fram i sin utveckling en extra utmaning. Om spelaren är mogen bedöms utifrån sina fotbollskunskaper men även fysisk, psykisk och social

⁵ Beslut om att anmäla tränare till UEFA B fattas av styrelsen.

mognad. Permanenta uppflyttningar görs först efter att spelaren varit tillfälligt uppflyttad⁶.

Från det år då spelare fyller 15 år ska lagen nivåindelas vid behov. Indelningen sker då utifrån färdighets- och kunskapsnivå på spelarna. Rent konkret innebär det att om det i föreningen finns en årskull som innehåller 40 spelare bör laget delas upp i två lag utifrån färdighets- och kunskapsnivå. Syftet med det är att erbjuda varje spelare tillfälle att fortsätta utvecklas efter sina förutsättningar, intresse och vilja. Tränarna behöver vara medvetna om att ungdomar utvecklas i olika takt och att det ska finnas en möjlighet att byta lag om färdighets- och kunskapsnivån förändras.

Vid inlåning av ungdomsspelare till enskild match är policyn att om ett äldre lag ska låna in en yngre spelare är detta möjligt om bedömningen är att spelaren färdighets- och kunskapsmässigt tillhör övre halvan⁷ i det äldre laget. Om så inte är fallet bör principen vara att det äldre laget använder sig av sina egna spelare.

Riktlinjer för olika spelformer

Fotbollslekis

På våren barnen fyller fem år bjuder Eskilstuna City FK in till Fotbollslekis. Det är ledare från Eskilstuna City FK som ansvarar för denna verksamhet. Fotbollslekis hålls en timme i veckan under 11–12 tillfällen under perioden maj-september.

Fokus med Fotbollslekis är att väcka intresse bland barn för fysisk aktivitet och inspirera dem att fotbollen är en rolig leksak. Verksamheten består av enkla lekar med och utan boll där principen är en boll per spelare.

Vid ett tillfälle under höstterminen håller föreningen ett informationsmöte med barnens vårdnadshavare. Vårdnadshavare får vid detta tillfälle information om föreningen och får då även intresse att anmäla sig som ledare. De vårdnadshavare som anmält sitt intresse att träna laget träffar föreningen vid ett separat möte där de får ytterligare information om vad det innebär att vara ledare i föreningen och vilket stöd de kommer få. Under

⁶ Det är i slutänden spelaren och vårdnadshavare som fattar beslut om permanent uppflyttning.

⁷ Ett riktmärke för hur övre halvan definieras kan vara att spelaren bedöms tillhöra de sex bästa spelarna även i det lag som han ska bli inlånad till.

oktober kör sedan gruppen igång inomhus med sina egna ledare och vid behov stöd från föreningen.

Träning och match för lag som spelar spelformen 3m3

Träningar

Det rekommenderas att kollektiva träningar bedrivs två gånger i veckan under sommarsäsongen (maj-september), samt en till två gånger i veckan under övriga del av året (med uppehåll över jul och nyår, samt i juli).

Varje enskild träningen bör maximalt vara en timme. För att stimulera utvecklingen av tekniska spelare som tar snabba beslut och visar stort mod och på sikt klarar av att ha ett bra passningsspel rekommenderas följande träningsupplägg:

- 50% av träningen bör bestå av spel
- 40% av träningen bör bestå av bollkontroll/ teknik
- 10% av träningen bör bestå av fysisk träning⁸

Föreningen rekommenderar att tränarna följer föreningens utbildningsplan (se bilaga 1). Utbildningsplanen ska årligen följas upp och utvärderas av tränarna.

För träningar för spelare i spelformen 3m3 görs inga nivåanpassningar på träningar.

Matcher och cuper

Anmälan till sammandrag i spelformen 3m3 bör inte göras det året spelarna fyller sex år. Om tränarna gör bedömningen att spelarna är redo för matchspel kan istället enstaka träningsmatcher i spelformen 3m3 bokas in på höstsäsongen.

Det året barnet fyller sju år spelas sammandrag arrangerade av Södermanlands fotbollsförbund (SöFF). Vid uttagning till sammandrag (och cuper) rekommenderas det att maximalt sex spelare tas ut till varje match. Anledningen är att alla uttagna spelare ska kunna erbjuda mycket speltid. Principen är att alla spelare som blir uttagna till match ska spela lika mycket. I spelformen 3m3 finns inga positioner.

⁸ För spelare i denna ålder ska den fysiska träningen bestå av koordinations-, snabbhets- och rörlighetsträning.

Vid övergången till 5m5 rekommenderas att lagen under höstsäsongen bokar in träningsmatcher i syfte att spelarna ska få pröva på den nya spelformen.

Träning och match i spelformen 5m5

Träningar

Det rekommenderas att träningar bedrivs två gånger i veckan under hela året för spelformen 5m5 (med uppehåll över jul och nyår, samt i juli). Utöver detta erbjuder Eskilstuna City FK som förening under sommarsäsongen (maj-september) en extra träning för spelare i åldern 9 år⁹.

Varje enskild träning bör maximalt vara en timme och 15 minuter. För att stimulera utvecklingen av tekniska spelare som tar snabba beslut och visar stort mod och på sikt klarar av att ha ett bra passningsspel rekommenderas följande träningsupplägg:

- 50% av träningen bör bestå av spel
- 40% av träningen bör bestå av bollkontroll/ teknik
- 10% av träningen bör bestå av fysisk träning¹⁰

Föreningen rekommenderar att tränarna följer föreningens utbildningsplan (se bilaga 1). Utbildningsplanen ska årligen följas upp och utvärderas av tränarna.

Vid träningar för spelformen 5m5 är kan delar av träningar nivåanpassas i syfte att erbjuda varje spelare en möjlighet att utvecklas utifrån vart han just nu befinner sig. Dock är det viktigt att tränarna är medvetna om att barn utvecklas i olika takt och är observanta på att inte göra permanenta grupper.

Matcher och cuper

Vid uttagning till matcher och cuper rekommenderas det att maximalt nio spelare tas ut till varje match. Anledningen är att alla uttagna spelare ska kunna erbjudas mycket speltid och principen är att alla spelare som blir uttagna till match ska spela lika mycket. I spelformen 5m5 ska alla spelare få pröva på alla positioner. För att innan, under och efter match kunna ge konstruktiv feedback till spelarna rekommenderas det att tränare väljer ut ett par-tre fokusområden som spelarna ska träna på under matcherna.

⁹ Här syftas det på spontanfotboll som leds av förenings fotbollsutvecklare.

¹⁰ För spelare i denna ålder ska den fysiska träningen bestå av koordinations-, snabbhets- och rörlighetsträning.

Fokusområden bör utgå från föreningens utbildningsplan (dvs. utifrån något som laget har tränat på).

Utöver det sammandrag/seriespel som SöFF anordnar bör lagen boka in träningsmatcher i syfte att erbjuda spelarna en utvecklande matchmiljö.

Vid övergången till 7m7 är rekommendation att lagen under höstsäsongen bokar in träningsmatcher i syfte att spelarna ska få pröva på den nya spelformen.

Träning och match i spelformen 7m7

Träningar

Det rekommenderas att kollektiva träningar bedrivs två gånger i veckan under hela året för spelformen 7m7 (med uppehåll över jul och nyår, samt i juli) för spelare i åldern 10 år. Utöver detta erbjuder Eskilstuna City FK som förening under sommarsäsongen (maj-september) en extra träning för spelare i åldern 10 år¹¹.

För spelare i åldern 11 år rekommenderas det att kollektiva träningar bedrivs tre gånger i veckan under sommarsäsongen (maj-september) och minst två gånger i veckan under övriga del av året (med uppehåll över jul och nyår, samt i juli).

För spelare i åldern 12 år rekommenderas det att kollektivt träningar bedrivs tre gånger i veckan under hela året (med uppehåll över jul och nyår, samt i juli).

Varje enskild träningen bör maximalt vara en timme och 30 minuter. För att stimulera utvecklingen av tekniska spelare som tar snabba beslut och visar stort mod och på sikt klarar av att ha ett bra passningsspel rekommenderas följande träningsupplägg:

- 60% av träningen bör bestå av spel
- 30% av träningen bör bestå av bollkontroll/ teknik
- 10% av träningen bör bestå av fysisk träning¹²

¹¹ Här syftas det på spontanfotboll som leds av föreningens fotbollsutvecklare.

¹² För spelare i denna ålder ska den fysiska träningen bestå av koordinations-, snabbhets-, rörlighets- och styrketräning. Gällande styrketräning ska enbart övningar med den egna kroppsvikten genomföras.

Föreningen rekommenderar att tränarna följer föreningens utbildningsplan (se bilaga 1). Utbildningsplanen ska årligen följas upp och utvärderas av tränarna.

För träningar för spelformen 7m7 bör delar av träningarna nivåanpassas i syfte att erbjuda varje spelare en möjlighet att utvecklas utifrån var han just nu befinner sig. Dock är det viktigt att delar av träningen fortfarande sker utan nivåanpassning. Dock är det viktigt att tränarna är medvetna om att barn utvecklas i olika takt och är observanta på att inte göra permanenta grupper.

Matcher och cuper

Vid 7m7 nivåanpassar SöFF serierna. Därav sker det vid 7m7 en viss naturlig nivåanpassning av spelare vid uttagning av match. Lagen bör boka in utvecklande träningsmatcher utöver seriespel i syfte att erbjuda spelarna en utvecklande matchmiljö.

Vid uttagning till matcher och cuper rekommenderas det att maximalt tio spelare tas ut till varje match. Anledningen är att alla spelare ska kunna erbjuda mycket speltid och principen är att alla spelare som blir uttagna till match ska spela lika mycket. I spelformen 7m7 ska alla spelare få fortsätta att pröva på alla positioner. Dock är det viktigt att stimulera spelare som visar intresse för att spela målvakt.

För att innan, under och efter match kunna ge konstruktiv feedback till spelarna rekommenderas det att tränare väljer ut ett par-tre fokusområden som spelarna ska träna på under matcherna. Fokusområden bör utgå från lagets utbildningsplan (dvs. utifrån något som laget har tränat på under året).

Vid övergången till 9m9 är rekommendation att lagen under höstsäsongen bokar in träningsmatcher i syfte att spelarna ska få pröva på den nya spelformen.

Träning och match i spelformen 9m9

Träningar

För lag i spelformen 9m9 är föreningens rekommendation att varje lag har en huvudtränare som har det slutgiltiga ordet vid t.ex. laguttagning och träningsupplägg.

Det rekommenderas att kollektiva träningar bedrivs tre gånger i veckan under hela året för spelformen 9m9 (med uppehåll över jul och nyår, samt i juli) för spelare i åldern 13 år.

Varje enskild träning bör maximalt vara en timme och 30 minuter. För att stimulera utvecklingen av tekniska spelare som tar snabba beslut och visar stort mod och på sikt klarar av att ha ett bra passningsspel rekommenderas följande träningsupplägg:

- 50% av träningen bör bestå av spel
- 35% av träningen bör bestå av bollkontroll/ teknik
- 15% av träningen bör bestå av fysisk träning¹³

Föreningen rekommenderar att tränarna följer föreningens utbildningsplan (se bilaga 1). Utbildningsplanen ska årligen följas upp och utvärderas av tränarna.

För träningar för spelformen 9m9 är huvudprincipen att delar av träningarna nivåanpassas i syfte att erbjuda varje spelare en möjlighet att utvecklas utifrån vart han just nu befinner sig. Dock är det viktigt att delar av träningen fortfarande sker utan nivåanpassning. Dock är det viktigt att tränarna är medvetna om att barn/ ungdomar utvecklas i olika takt och är observanta på att inte göra permanenta grupper.

Då SöFF nivåanpassar serierna sker det vid 9m9 mot en naturlig nivåanpassning av spelare vid uttagning av match. Lagen bör boka in utvecklande träningsmatcher utöver seriespel i syfte att erbjuda spelarna en utvecklande matchmiljö.

Vid uttagning till matcher och cuper rekommenderas det att maximalt tretton spelare tas ut till varje match. Anledningen är att alla spelare ska kunna erbjuda mycket speltid och principen är att alla spelare som blir uttagna till match ska spela lika mycket¹⁴. I spelformen 9m9 börjar vissa spelare hitta ”sin position”. För en långsiktig utveckling av spelare är det dock viktigt att utmana spelare att få pröva på olika positioner. Vid 9m9 är föreningens rekommendation att lagen har ett mindre antal spelare som fokuserar på att spela målvakt.

För att innan, under och efter match kunna ge konstruktiv feedback till spelarna rekommenderas det att tränare väljer ut ett par-tre fokusområden som spelarna ska träna på under matcherna. Fokusområden bör utgå från lagets utbildningsplan (dvs. utifrån något som laget har tränat på under året).

¹³ För spelare i denna ålder ska alla fysiska grundkvaliteter tränas. Gällande styrketräning ska enbart övningar med den egna kroppsvikten genomföras. Vid denna ålder bör spelarna träna på återhämtningsförmågan.

¹⁴ Undantag kan göras för DM-matcher.

Vid övergången till 11m11 är rekommendation att lagen under höstsäsongen bokar in träningsmatcher i syfte att spelarna ska få pröva på den nya spelformen.

Träning och match i spelformen 11m11

Träningar

För lag i spelformen 11m11 är föreningens rekommendation att varje lag har en huvudtränare som har det slutgiltiga ordet vid t.ex. laguttagning och träningsupplägg.

För ungdomsspelare som spelar 11m11 rekommenderas det att träningar erbjuds spelarna minst fyra gånger i veckan under perioden januari till oktober (med uppehåll i juli), samt tre gånger i veckan under övriga del av året (med uppehåll över jul och nyår).

Varje enskild träning bör maximalt vara en timme och 30 minuter. För att stimulera utvecklingen av tekniska spelare som tar snabba beslut och visar stort mod och på sikt klarar av att ha ett bra passningsspel rekommenderas följande träningsupplägg:

- 50% av träningen bör bestå av spel
- 25% av träningen bör bestå av bollkontroll/ teknik
- 25% av träningen bör bestå av fysisk träning¹⁵

Föreningen rekommenderar att tränarna följer föreningens utbildningsplan (se bilaga 1). Utbildningsplanen ska årligen följas upp och utvärderas av tränarna.

För träningar för spelformen 11m11 är huvudprincipen att träningarna nivåanpassas i syfte att erbjuda varje spelare en möjlighet att utvecklas utifrån vart han just nu befinner sig. Dock är det viktigt att tränarna är medvetna om att även ungdomar utvecklas i olika takt och är observanta på att inte göra permanenta grupper.

Matcher och cuper

Då SvFF och SöFF nivåanpassar serierna sker det vid 11m11 mot en naturlig nivåanpassning av spelare vid uttagning av match. Lagen bör boka

¹⁵ För spelare i denna ålder ska alla fysiska grundkvaliteter tränas. Från denna ålder kan styrketräning med t.ex. motståndsband och fria vikter genomföras. Snabbhet och återhämtningsförmåga bör tränas extra.

in utvecklande träningsmatcher utöver seriespel i syfte att erbjuda spelarna en utvecklande matchmiljö.

Vid uttagning till matcher och cuper rekommenderas det att maximalt sexton spelare tas ut till varje match. Anledningen är att alla spelare ska kunna erbjuda bra med speltid och principen är att alla spelare som blir uttagna till match ska erbjudas att spela minst halva matchen¹⁶. I spelformen 11m11 börjar vissa spelare hitta "sin position". För en långsiktig utveckling av spelare är det dock viktigt att utmana spelare att få pröva på olika positioner. Vid 11m11 är föreningens rekommendation att lagen har ett mindre antal spelare som fokuserar på att spela målvakt.

För att innan, under och efter match kunna ge konstruktiv feedback till spelarna rekommenderas det att tränare väljer ut ett par-tre fokusområden som spelarna ska träna på under matcherna. Fokusområden bör utgå från lagets utbildningsplan (dvs. utifrån något som laget har tränat på under året).

Marknad och sponsorarbete

- All sponsorförsäljning hanteras alltid i samråd med klubbens sponsorsäljare.
- Ingen aktiv sponsorjakt bör förekomma i klubbens namn utanför ordinarie sponsorsäljare av ledare eller föräldrar.
- Klubben uppmuntrar alla föräldrar och ledare att förmedla kontakter med eventuella sponsorer som kan hjälpa klubben i jakten på pengar.
- Om någon förälder, vid undantagsfall, vill sponsra sitt barns lag och inte kan eller får sponsra City centralt sker fördelningen med att laget behåller 50% av intäkter och klubben behåller 50% för att finansiera omkostnaderna för hela klubben.
- Arbetsplikt kan förekomma hos sponsorer och här kan klubben kalla deltagare från klubbens lag att delta vid behov.
- Om något lag arbetar i klubbens namn till faller 100% av intäkterna laget.
- Endast kläder och material från föreningens leverantör får användas vid träning och match.

¹⁶ Undantag kan göras för DM-matcher, kvalmatcher eller liknande.

Alla som kan och vill hjälpa till att underlätta klubbens arbete med att hitta lösningar så föreningen kan drivas med god ekonomi, bra event och ett fint sponsorsamarbete välkomnas att kontakta klubben marknadsansvarige.

Kommunikation och sociala medier

Sociala medier och klubbens webbplats är en viktig del av klubbens identitet. Här får spelare, ledare, anhöriga, vänner och sponsorer information om vad som händer i de olika lagen i klubbens verksamhet.

Lagen har ofta egna kanaler för att informera om vad som sker. Det kan handla om den egna sidan på laget.se eller i sociala medier.

För att nå ut till fler intresserade – och inte bara den närmaste kretsen – finns ett beslut om att gemensamt erbjuda fler möjligheter att synas. Främst för att skapa mer intresse, men också för att visa våra sponsorer att vi finns på många ställen. Det är inget krav, men en rekommendation, till ledarna i respektive lag att dela sina upplevelser även till de centrala konton som finns. Som centrala räknas här klubbens hemsida på laget.se: Eskilstuna City FK samt motsvarande konto på Instagram: eskilstunacityfk.

När det kommer till laget.se kan lagen dela om man varit på sammandrag, träningsläger, cuper eller liknande. Man kan skicka in bilder och en kortare text om vad som hänt till e-post: mats@city-fotboll.com

När det handlar om Instagram kan man välja att *tagga* huvudkontot, som då i sin tur delar inlägget vidare. Observera att det då handlar om ett inlägg och alltså ingen reel/händelse.

Klubben har även ett konto på TikTok, där det främsta syftet inte är att rapportera i text, utan i videoformat, om någonting spännande eller roligt som hänt i ens eget lag. Här kan man skicka in en video till mats@city-fotboll.com med en kortare förklaring till videon.

Eskilstuna City FK – Drogpolicy

Att vara med i Eskilstuna City FK är mer än att bara träna och spela match. Här får barn och ungdomar en trygghet och social gemenskap. För många barn är fotbollsföreningen, näst efter hemmet och skolan, den viktigaste miljön för fostran. Alla ledare ska vara bra förebilder. Ledarnas förhållningssätt till alkohol, tobak och andra droger påverkar värderingar som våra barn- och ungdomar bär med sig hela livet. Vår målsättning är att våra ungdomar, utan att använda droger, får lära sig prata med killar och tjejer, dansa, fira segrar, sörja förluster, vara på träningsläger och umgås med andra. För barn och

ungdomar som i hemmet växer upp i en otrygg miljö står idrottsledaren ofta för den trygghet de saknar. Eskilstuna City FK ska vara en miljö där våra barn och ungdomar kan lita på de vuxna.

Alkohol, tobak och narkotika

Ungdomsspelare i Eskilstuna City FK

- All verksamhet i föreningens namn ska alltid vara fri från tobak, alkohol och andra droger. Gäller vid all tränings- och tävlingsverksamhet i föreningens namn och innefattar resor, övernattnings, turneringar/cuper och andra aktiviteter i föreningens namn.
- Om det inte följs ska förälder till berörd spelare omedelbart kontaktas.
- Lagets ledare ansvarar för föräldrakontakten och vid behov deltar vår ungdomsansvarige eller annan föreningsansvarig.

Ungdomsledare i Eskilstuna City FK

- All verksamhet i föreningens namn ska alltid vara fri från tobak, alkohol och andra droger.
- Om det inte följs ska föreningens ungdomsansvarige eller annan föreningsansvarig omgående kontaktas.
- Alla ledare har skyldighet att meddela missförhållande.

Föräldrar i Eskilstuna City FK

- Eskilstuna City FK förutsätter att förälder inte är påverkad av alkohol eller annan drog i samband med föreningens verksamhet.
- Om det inte följs ska ett möte äga rum med berörd förälder.
- Alla har ett ansvar att meddela misstanke om missförhållande.
- Vi önskar att varje förälder respekterar vår önskan att tobak inte används i samband med vår verksamhet och synligt för våra barn- och ungdomar.

Doping

- Riksidrottsförbundets policy gäller, vilket innebär att alla former av otillåtna medel, som inte föreskrivs av läkare p.g.a. medicinska skäl, är förbjudna att använda i föreningen.

- Om det inte följs bedömer styrelsen fallet. Den yttersta konsekvensen kan bli att medlemmen utesluts ur föreningen.

Representation

- Eskilstuna City FK:s policy i samband med representation för ledare/sponsorer är att stor måttfullhet ska gälla vid konsumtion av alkohol. Alkohol fria drycker ska alltid finnas som alternativ.

Övrigt

Föreningen har inte tagit ställning till alkohol i samband med

- Fester som arrangeras för föräldrar/ledare i hyrd/lånad lokal.
- Offentliga arrangemang som arrangeras av föreningen. Dessa regleras av alkohollagen.

Bilaga 1 – Spelarutbildningsplan

Eskilstuna City FK

Spelform 3m3

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

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

Färdigheter för spelaren

Driva Vända
Skjuta

Färdigheter för spelaren

Bryta

Spelform 5m5

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

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 Vända
Skjuta Passa
Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta Pressa
Markera

Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen Kasta sig

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: Uppmana spelare att välja en egen lösning under övningar.

Göra nästa aktion: Uppmana spelare att våga utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: Uppmana spelare att säga "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Spelform 7m7

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... Uppfylla *grundförutsättningarna.	i Kontringar ska vi snabbt... Erbjuda speldjup framåt/bakåt.	i Återerövringen ska vi snabbt... Pressa bollhållaren.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... Ha de flesta av avsluten i straffområdet.		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... 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	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel		
Spelvändning	Uppflyttning		
Väggspe			

Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla		

Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
		Kasta sig	Bryta djupledspassning

Fotbollspysykologi

Långsiktig utveckling: Uppmana och hjälp spelare att reflektera över vad han lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: Uppmana och stötta spelare att fortsätta att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: Uppmana spelare att berömma när lagkamrater gör aktioner som gynnar lagets arbetssätt eller övningars syfte.

Spelform 9m9

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... - Uppfylla *grundförutsättningarna. - Ha spelbarhet i alla spelytor.	i Kontringar ska vi snabbt... - Erbjuda speldjup framåt/bakåt. - Vara spelbara i spelyta 2 och 3.	i Återerövringen ska vi snabbt... - Pressa bollhållaren. - Förhindra passningsalternativ.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... - Samla laget i lagdelar. - Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... - Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på returer.		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... - 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	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel	Centrering	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Understöd	
Väggspel	Överlappning		
Avledande rörelse			

Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla	Nicka	Blockera
Nicka			

Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
Utspark		Kasta sig	Bryta djupledspassning
		Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollspysykologi

Långsiktig utveckling: Jobba med att spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.

Göra nästa aktion: Uppmana och stötta spelare att fortsätta att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: Uppmana spelare att berömma när lagkamrater gör aktioner som gynnar lagets arbetssätt eller övningars syfte.

Spelform 11m11

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... - Uppfylla *grundförutsättningarna. - Ha spelbarhet i alla spelytor. - Ha spelbarhet i alla korridorer.	i Kontringar ska vi snabbt... - Erbjuda speldjup framåt/bakåt. - Vara spelbara i spelyta 2 och 3. - Vara spelbara i flera korridorer.	i Återerövringen ska vi snabbt... - Pressa bollhållaren. - Förhindra passningsalternativ. - Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... - 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... - Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på returer. - Ha många löpningar in i straffområdet.		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... - 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	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel	Centrering	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Understöd	
Väggspe	Överlappning		
Avledande rörelse	Positionsbyten		

Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla	Nicka	Blockera
Nicka			

Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
Utspark		Kasta sig	Bryta djupledspassning
		Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: Stöd spelare med att planera och prioritera mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: Uppmana och stötta spelare att fortsätta att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: Uppmana spelare att berömma när lagkamrater gör aktioner som gynnar lagets arbetssätt eller övnings syfte.