



HUR VI JOBBAR I IF MÖLNDAL FOTBOLL



ETT VERKSAMHETSDOKUMENT I FYRA DELAR

[Del 1: Mölnadalshjärtat - Värdegrund och ideologi](#)

[Del 2: Att vara ledare i IF Mölnadal Fotboll](#)

[Del 3: Riktlinjer för lag i olika åldrar](#)

[Del 4: Spelarutbildningsplan och träningsupplägg](#)

Upprättat av IF Mölnadal fotboll 2013

Reviderat av Styrelsen 2026



Innehåll

Del 1: Mölndalshjärtat.....	2
1.1. Ordföranden har ordet	2
1.2. Vad är IF Mölndal Fotboll?.....	3
1.3. Mål och Visioner	4
1.4. Värdegrund och ledord.....	5
1.5. Att vara spelare eller förälder i IF Mölndal Fotboll	6
1.6. Organisation	8
Del 2: Att vara ledare i IF Mölndal Fotboll	11
2.1. Om ledarrollen och pedagogiken	11
2.2. Praktiska råd	13
2.3. Årsrutiner för ledare	16
2.4. Ledarutbildning.....	19
Del 3: Riktlinjer för lag i olika åldrar	20
3.1. Spelformer	20
3.2. Futsal.....	21
3.3. Riktlinjer för klubbens lag.....	22
Del 4: Spelarutbildning och träning.....	29
4.1. IF Mölndal fotbolls spelarutbildningsplan.	29
4.2. LTAD-modellen	35
4.3. Träningsplanering	37
4.4. Gemensamma policys	38

Del 1: Mölnadalshjärtat

1.1 Ordföranden har ordet

IF Mölnadal Fotboll är en ideell förening och har i dag en bit över 1000 medlemmar och vår tro och ambition är att växa ytterligare i framtiden främst genom nyinflyttade inom vårt upptagningsområde.

Du läser just nu Mölnadalslinjen som är ett förtydligande av vad vi som klubb står för, dessutom är det ett hjälpmedel för spelare, tränare, föräldrar och andra intresserade att få en tydligare bild av oss som förening. Mycket nöje.

Varför är det då så viktigt att vi har en gemensam linje för alla att följa? Skälen är många. Den kanske viktigaste uppgiften vi har som förening är att ge alla spelare en chans att utvecklas och prova på sporten fotboll och bli så bra som möjligt efter egna förutsättningar, inte bara på planen utan även vid sidan om. Genom rätt ledarskap och träning tror vi att individer utvecklas till goda kamrater och ges en ypperlig social fostran genom laganda och gemensamma mål. Mölnadalslinjen ger både nya och gamla ledare en riktlinje dit klubben vill och är som en kvalitetsstämpel på att "så här funkar det i Mölnadal Fotboll."

Hela klubben jobbar under visionen "MÅNGA, LÄNGE, BRA". Vilket innebär att vi vill att: så MÅNGA som möjligt spelar så LÄNGE som möjligt och blir så BRA som möjligt.

I alla åldrar försöker vi att ge våra spelare de bästa förutsättningarna och möjligheterna att utvecklas på bästa sätt i egen takt och efter egen förmåga.

Välkomna till IF Mölnadal Fotboll!

Styrelsen/Ordf.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Mats Pehrsson".

Mats Pehrsson



1.2 Vad är IF Mölnadal Fotboll?

IF Mölnadal fotboll är en sammanslagning av IFK Mölnadal och Mölnadal FF.

	IFK Mölnadal Bildat 1926 Mölnadal FF Bildat 1951		Blev år 2000 IF Mölnadal fotboll	
---	---	---	-------------------------------------	---

Detta skedde år 2000. Klubben är ideell och bedriver utbildning i fotboll för intresserade killar och tjejer. Mölnadal Fotboll är medlem i Dunrossfamiljen, Göteborgs Fotbollsförbund och Svenska Fotbollsförbundet.

Varför finns IF Mölnadal Fotboll?

IF Mölnadal Fotboll vill skapa ett livslångt intresse för fotboll och medverka till social och fysisk utveckling för ungdomar. Vi vill skapa goda idrottsutövare som finner glädje i det vi gör.

Hur gör IF Mölnadal Fotboll?

- Vi bedriver vår verksamhet enligt Mölnadalslinjen och [fotbollens spela, lek och lär](#).
- Vi vill att alla ska erbjudas att vara med.
- Vi har föräldramedverkan. Alla hjälper till. Tillsammans skapar vi en bra verksamhet.
- Vi har utbildningsfokus.
- Vi följer en spelarutbildningsplan.
- Vi har utbildade ledare.
- Vi har sommarfotbollsskola.
- Vi ska ta vara på äldre spelare för ledaruppdrag och som förebilder för yngre spelare.
- Vi ska ha stor representation på utbildningsdagar och annan verksamhet som Göteborgs Fotbollsförbund erbjuder.
- Vi ska ha ett gott samarbete med andra klubbar.
- Vi rekommenderar multiidrottande. Träna hela kroppen.
- Vi vill vara så många som möjligt – så länge som möjligt – och att alla har chansen att bli så bra som möjligt.

1.3 Mål och Visioner

Långsiktiga mål:

Föreningen har satt upp 6 mål som skall fungera som ledstjärnor för alla medlemmar i IF Mölnadal Fotboll.

- Mölnadal Fotboll skall vara en breddklubb och ha lag i alla åldrar. Från fotbollsskola till representationslag.
- Mölnadal Fotboll skall vara det naturliga valet för fotbollsintresserade barn, ungdomar och ledare i centrala och östra Mölnadal.
- Mölnadal Fotboll skall vara en klubb som genomsyras av samarbete mellan föräldrar, spelare samt ledare och bygger på att alla trivs, känner gemenskap och vilja till engagemang.
- Mölnadal Fotboll skall ha en god organisation med definierade rutiner och en ekonomi i balans.
- Mölnadal Fotboll skall ha en tränar-, ledar- och föräldrautbildning som ger oss de bästa förutsättningarna att nå klubbens vision.
- Alla medlemmar i klubben skall följa Mölnadalslinjen för att säkerställa kvalitén för klubbens medlemmar i träning och matcher.

Kortsiktiga mål:

- Skapa en fungerande junior och seniorverksamhet för både damer och herrar.
- Ta fram bra cupförslag att rekommendera för lagen. Få flera lag att åka på samma cuper och därigenom få ännu starkare klubbkänsla.
- Intensifiera arbetet för ett nytt klubbhus samt konstgräs på Enerbacken
- Få ledare att följa utbildningsstegen och föräldrar att medverka på föräldramöten.
- Att få till en bättre samverkan mellan lag i olika åldersgrupper när det gäller spelarnas utbildning.
- Aktivt arbeta för att lagen följer klubbens spelarutbildningsplan.
- Öka antalet medlemmar på klubbens årsmöten.
- Se över klubbens merchandise.
- Sträva efter ett levande klubbhus.

1.4 Värdegrund och ledord

IF Mölnadal Fotboll vill att så MÅNGA som möjligt, spelar så LÄNGE som möjligt och blir så BRA som möjligt.

I IF Mölnadal Fotboll vill vi att spelarna går ut med inställningen att ge 100% i varje match och på träning. Vi skall vilja vinna varje närkamp och alltid kämpa för lagets bästa. För att utvecklas innebär det att jag är delaktig och kreativ. Jag ser lösningar istället för problem. Jag försöker själv lösa situationer jag ställs inför i match och vid träningstillfällen, genom att fråga mig själv "vad kan jag göra för att bidra till lösningen"?

Genom att ställa frågor och låta spelarna själva vara med och lösa problem de ställs inför, skapar vi ett problemlösande tankesätt hos spelarna vilket är utvecklande på sikt. För att bli så bra som möjligt måste jag våga. För att våga måste det vara tillåtet att misslyckas. Att först misslyckas och sedan få känna känslan av att lyckas är viktigt på alla nivåer.

Vi försöker alltid göra våra lagkamrater bättre, genom att berömma, uppmuntra och respektera varandra. Vi unnar alltid andra framgång och gläds tillsammans när någon lyckas.

En bra spelare är medveten om att utan lagkamrater är det svårt att själv lyckas, att ett framgångsrikt lag är resultatet av individer som tillsammans vill göra varandra bättre.

Vi har en stor vilja att utvecklas och lära oss nya saker, att se matchen som ett träningstillfälle där det vi tränat på skall användas i matchsituation. Detta innebär inte att laget alltid vinner matchen men spelarna blir bättre på aktuellt träningsmoment.

Kom alltid ihåg att prestationen är viktigare än resultatet oavsett om vi vinner den specifika matchen eller inte!

För att lyckas med detta har vi sammanfattat detta med Mölnadalshjärtats tre ledord:

1. **Våga:** Om vi vågar så kommer vi att lyckas.
2. **Uppmuntra och berömma:** Det känns alltid bra att bli sedd. Om jag lyckas med något vill jag höra "bra gjort". Om jag tappar bollen eller inte lyckas till 100 % vill jag höra, "kom igen, vi tar tillbaka bollen" eller "bra försök nästa gång går det".
3. **Arbetsinsats:** Det finns dagar när det inte funkar, ge inte upp, du kan alltid göra en 100 %-ig arbetsinsats. Att ge 100 % är alltid tillräckligt.

1.5 Att vara spelare eller förälder i IF Mölnadal Fotboll

Att vara spelare i IF Mölnadal Fotboll

Spelarna är en stor del av IF Mölnadal Fotboll. Det finns riktlinjer och regler att följa för att tillgodogöra sig fotbollsutbildningen på bästa sätt. Spelarna ansvarar på ett sätt själva för sin utveckling. Genom att följa IF Mölnadal Fotbolls riktlinjer och regler så får spelaren en bra utbildning i fotboll och blir en god representant för IF Mölnadal Fotboll.

Spelare ska:

- Komma i tid till träningar och matcher.
- Svara på kallelser i Sportadmin.
- Ha med rätt utrustning och vara väl förberedd.
- Lyssna på sin ledare/tränare. De är utbildade för att leda träning och match - lita på deras kunskap.
- Följa de regler som laget kommit överens om.
- Visa respekt och hälsa på lagkamrater, domare och motståndare och genom en positiv inställning vara en god lagkamrat.
- Delta i olika lagaktiviteter.
- Agera efter Mölnadalshjärtat och föreningens gemensamma policy.
- Hålla rent och snyggt omkring dig, släng skräp där det ska slängas.
- Helt enkelt vara en bra representant för IF Mölnadal Fotboll.
- Betala medlemsavgiften i tid och innan matchspel.
- Hålla kontaktuppgifter uppdaterade i Sportadmin.



Figur 1 Foto: Carl-Martin Glos

Att vara fotbollsförälder i IF Mölndal Fotboll

Fotboll är världens största gemenskap. Att vara fotbollsförälder är och skall vara något av det roligaste som finns. I IF Mölndal Fotboll hälsar vi alla fotbollsföräldrar välkomna att delta i vår gemenskap. Här kan du följa ditt barn under träning och match och göra det till en mötesplats för både vuxna och barn.

Det är inte alltid en dans på rosor att vara fotbollsförälder. Fotboll innebär både med och motgång. Tänk på att barn glömmer fort och ser framåt i stället. Var där och trösta, stötta och uppmuntra i alla lägen. Ställ inga höga krav utan lägg fokus på ditt barns engagemang och inte dess prestation. Vi ska ha roligt tillsammans!

Tänk på att som förälder är du en förebild för ditt barn. Det innebär att vi alltid respekterar domaren, motståndarlaget och tränarna. Tränarna är utbildade för att coacha laget och sköta deras utbildning i fotboll. Det är viktigt att tänka på vad vi säger, att vi stöttar och peppar alla spelare i laget på ett positivt sätt. Tänk på att laganda är det viktigaste vi har.

Gå och titta på när ditt barn tränar eller spelar match, vi vet att de uppskattar det. Vid match står föräldrar och andra fans på motsatt sida av vad spelare och tränare står. Även om det ibland är svårt, **ropar vi inte instruktioner till spelarna under träning och match.**

Vi låter domaren leda matchen, accepterar domsluten, och skapar bra stämning runt matchen genom att lägga vår energi på att heja på våra spelare. Alla föräldrar är välkomna att utbilda sig till föreningsdomare och att själva prova på att vara domare.

Läs Mölndalslinjen för att vara insatt i föreningens verksamhet. Medverka på föräldramöten för att vara medveten om vad spelarna tränar på i den aktuella åldern. Match är också träning.

Du som förälder behövs i IF Mölndal Fotbollsverksamhet. Hjälp ungdomarna att planera inför träning och match. Kolla lite försiktigt att de har rätt utrustning och kommer i tid. Skicka gärna med en frukt eller något annat som hjälper återhämtningen efter träning och match. Lär dem gärna att planera med mat och läxor, så att de får ihop en helhet.

Fokusera på att det är roligt att röra på sig och träffa de andra lagkompisarna, försök undvika resultatet. Börja inte med att fråga "vann ni" utan fråga "var det roligt".

Hålla sig informerad genom att delta på lagaktiviteter t.ex föräldramöten.

I lagets organisation behövs mycket hjälp. Alla kan bidra till laget genom att välja vad du vill hjälpa till med. Föräldrarna behövs som ledare, kaféansvariga, insamling till lagkassa och sponsring, aktiviteter utanför fotbollen, skjutsning till matcher, matchvärd, hemsida och sportadminansvarig, värdegrundsansvarig, domaransvarig etc. [Förslag på roller i föräldragruppen.](#)

Tillsammans skapar vi en bra ungdomsverksamhet i IF Mölndal Fotboll.

1.6 Organisation

IF Mölndal Fotboll är en ideell förening där både ledare och styrelseledamöter arbetar utan arvode. Föreningen har två anställda fotboll/föreningsutvecklare som har både praktiska och administrativa uppgifter. Styrelsen väljs årligen normalt på årsmötet den första helgen i februari. På hemsidan under fliken "[Styrelsen](#)" kan du hitta ansvarsområden samt kontaktuppgifter.

Under styrelsen finns [fotbollsrådet](#) som är rådande och styrande i fotbollsfrågor.

Medlemsavgiften i IF Mölndal Fotboll är årlig och avser avgifter för träning och match.

Medlem har rösträtt på årsmötet. För spelare som av olika anledningar är i behov av ekonomiskt stöd för att kunna betala medlemsavgift eller följa med på träningsläger o dyl. har föreningen en fond, den s.k. **Extraordinära fonden**.

Medlemsavgift

Vi tillämpar ingen terminsavgift eller träningsavgift utan allt ingår i medlemsavgiften som alla aktiva spelare och ledare i klubben skall betala.

Övriga kan välja att bli stödmedlemmar i IF Mölndal fotboll. Den 31/3 skall hela avgiften vara betald för att spelaren ska få vara med på träningar, spela matcher, cuper och delta i föreningens övriga verksamhet.

Vad får jag för medlemsavgiften?

- Träningstider där planhyra utgår
- Matcher där avgift för plan och (domare från 9–9) utgår.
- Spelarförsäkring och spelarlicens
- Material (bollar, koner, västar... sjukvårdsmaterial)
- Ett kansli som sköter administration och utvecklingsarbete i klubben
- Aktiva spelare har fritt inträde till herrarnas samt damernas hemmamatcher när de kommer i Mölndal fotbollströja.
- Bidrag till cupspel eller trivselkassa
- Erhåller lånekläder för matchspel (från 5-5) och träning (från stor 7–7) utan extra kostnad.
- Utbildade och engagerade ledare.

...men framför allt, att spela och träna i en bra idrottsmiljö som ger en meningsfull fritid.

IF Mölndal fotboll betalar inte tillbaka erlagd avgift utifall spelaren avslutar sitt medlemskap under säsongen. De spelare som ansluter till vår verksamhet efter att serien är slutspelad betalar halv avgift för kvarvarande del av året.

Vi har en extraordinär fond dit man kan ansöka för att få hjälp med medlemsavgiften om familjens ekonomi för närvarande inte klarar av kostnaden.

Lagens ekonomi

Lagen har möjlighet att på olika sätt själva bidra till lagets ekonomi genom att sälja lotter eller ha försäljning av kaffe, bulle mm. i kiosken på Enerbacken eller genom "bord" på Åby/Freja. Detta arrangerar lagen själva. IF Mölndal fotboll som förening har inga krav eller förväntningar på att lagen skall sälja för något för klubbens räkning.

Lagkassa

Varje lag i föreningen har en egen s.k. lagkassa. Här skall de pengar förvaras som laget arbetat eller samlat ihop för egen användning. Lagkassan är i praktiken ett konto i föreningens huvudkassa. Vid önskemål om insättning eller uttag sker detta genom kontakt med föreningens kassör. I princip gäller att en lagkassa aldrig ska ha en skuld. Lagkassan skall användas till att stärka lag och klubbkänslan samt till fotbollfrämjande åtgärder. Ledare får via kassören löpande besked om lagkassans storlek och genomförda transaktioner.

Cupkassa

Lagen får årligen ett bidrag från klubben till sin s.k. cupkassa, detta bidrag skiljer sig för respektive ålder och knutet till hur många lag som respektive åldersgrupp har anmält till seriespel. Vid övertrassering dras pengar från lagkassan. Om pengar finns kvar vid årets slut förs de inte över till kommande år utan anses som förbrukade. IF Mölndal Fotboll vill gärna att lagen är ute och spelar cuper och betalar därför en del av avgiften enligt följande:

FS	1000:- /år trivselkassa
3-3	1000:-/år trivselkassa
5-5 År 1	1000:-/år trivselkassa
5-5 År 2	1500:-/år /serieanmält lag
7-7	2500:-/år /serieanmält lag
9-9	3000:-/år /serieanmält lag
11-11	3000:-/år /serieanmält lag
Futsal	1000:- /år /serieanmält lag

Enklarest är om ni själva anmäler laget till tänkt cup och meddelar mats@personligt.se om summan och ev. ID nummer som inbetalningen skall märkas med så betalar klubben in till arrangören.

Trivselkassa

Våra yngsta spelare är ej seriespelande på samma sätt som de äldre lagen och får därför ett aktivitetsbidrag från klubben på 1.000:-/år för hela verksamheten. Detta skall användas för att öka trivsel och fotbollsintresset så barnen får en bra start i klubben. Kanske en medalj till alla eller glass en varm dag. Om pengar finns kvar vid årets slut så förs inte de över i nästa års fotbollsverksamhet utan anses som förverkade. Skicka kvitto till mats@personligt.se med en liten beskrivning av vad ni gjort och vem som lagt ut.



Serier och sammandrag arrangerade av Göteborgs fotbollförbund.

Avgifter för anmälan till serier och sammandrag betalas av föreningen.

Anmälan till sammandrag sköts av ledarna.

Anmälan till seriespel görs av ungdomsansvarige efter ledarnas önskemål.

Kostnader vid serieanmälan, flytta match, WO, dra ur lag från seriespel.

För att få en aning om vad det kostar att ha lag i seriespel så följ länken där ser ni kostnader för klubben...[avgifter kring fotbollen vid seriespel.](#)

Därför ber vi om att ni fyller i **planeringsdokumentet** och planerar hur många lag ni anmäler och hur ni kan hjälpa varandra för att undvika kostnader för matchflytt, wo e.tc.

Vi ser sedan över detta och diskuterar på spelformsmöte och tar ett beslut där.

Samarbete är nyckeln till en bra verksamhet.

Del 2: Att vara ledare i IF Mölndal Fotboll

2.1 Om ledarrollen och pedagogiken

Tränarens/ledarens roll

En ideell idrottsförening är en av de finaste sociala verksamheter som finns om vi bedriver den på rätt sätt. Det är därför ledare och tränare är så viktiga personer. De är inte bara tränare eller lagledare utan även medmänniska och föredöme för barn och ungdomar samt en viktig vuxen i barnens uppväxt.

Ledare och tränare i IF Mölndal Fotboll:

- Är föreningens representanter och skall därmed följa och verka efter Mölndalslinjen.
- Skall utbilda spelarna enligt spelarutbildningsplanen som beskrivs i Mölndalslinjen.
- Skall bemöta och behandla alla med en uppmuntrade och positiv attityd.
- Arbeta aktivt med Mölndalshjärtat.
- Ska uppmuntra kamratandan. Ägna lika mycket tid åt alla spelare.
- Erbjuds och förväntas följa klubbens riktlinjer för ledarutbildning.
- Skall aldrig låta en sjuk eller skadad spelare delta i träning eller match.
- Skall verka för rent spel både på och utanför planen. I det ligger att du själv är ett föredöme och följer de regler som gäller.
- Skall uppmuntra spelare på olika nivåer att åta sig domar- eller ledaruppdrag.
- Skall hälsa på tränarkollegor, spelare och föräldrar, skapa goda relationer.
- Skall hälsa på domare och motståndarnas ledare innan match.
- Skall tacka domare och motståndarnas ledare efter match.
- Skall följa vår alkohol, narkotika, tobak och doping policy ([ANTDS-policy](#)).
- Skall följa andra policys såsom [Sponsorpolicy](#) och [GDPR - policy](#) (under fliken **Policys**).
- Skall ansvara för att laginformation på klubbens hemsida är aktuell.
- Skall ansvara för att uppgifterna i SportAdmin är aktuella.
- Skall vara klädd i Mölndal Fotbollskläder vid representation av klubben.
- Lämnar tillbaka ledarkläder om man slutar i Mölndal Fotboll.
- Ansvarar för egna lagets föräldrars uppträdande vid match.

Att tänka på:

- Alla kan bli bra!
- Vi utvecklar individer – inte ett system
- Vi fokuserar på vad man lär sig – inte resultat
- Lekfull träning – se glädjen i fotboll

Träning:

- Samtliga lag i IF Mölndal Fotboll följer spelarutbildningsplanen samt årshjulets teman för sin spelform [spelarutbildningsplan för varje spelform på hemsidan](#).
- Vi tränar på det spelarna ska träna på enligt spelarutbildningsplanen. Vi tränar på samma moment under fyra – fem veckor, innan vi går över på nästa. Dessa repeteras sedan under hela säsongen.
- Tränarna planerar och leder träningarna. Det är viktigt att vi är lyhörda för vad spelarna vill, men det är inte de som bestämmer vad som ska tränas. Däremot, om vi ska avsluta med en lek kan de få välja lek.
- Träningarna planeras med få, enkla övningar. Program finns i spelarutbildningsplanen. Olika former av spel, med medspelare och motståndare, dominerar träningsinnehållet. Ju färre spelare desto fler aktioner. Aldrig fler spelare än spelformen du är i.
- Vi instruerar i tekniska moment även i spelövningar, vi stoppar övningar för att ställa frågor, instruera eller visa, luska fram lösningar genom guided discovery.
- Kom snabbt igång med övningen. Förklara vad, varför och anvisningarna och kör igång. Bryt när övningen är igång och instruera hur. Ställ frågor, visa eller instruera. Hur löser vi uppgiften?
- Vi är tydliga i instruktionen, det är mottagaren som tolkar budskapet och en tioåring har inte samma referensramar när det gäller fotboll och fotbollstermer som en vuxen. Se till att spelaren vet vad som menas med instruktionen innan du använder den.
- Vi tränar bara på konstruktiva moment. Vi spelar oss ur alla situationer. Vi vill behålla bollen inom laget över hela planen.
- Vi har alltid med bollen i övningarna.
- Glöm inte målvaktsträning!
- Som tränare är du alltid aktiv, antingen genom att lämna feedback eller att duka nästa övning även om det inte är du som leder övningen.
- Se till så att alla spelare är aktiva ock deltar i spelet utifrån sin roll.
- Se till att alla spelare blir sedda och får feedback. Dela gärna in gruppen i mindre feedbackgrupper och fördela ansvaret mellan ledarna. Byt grupper efter c:a 1 månad.
- Två ledare från varje lag förväntas delta på spelformsmöten med föreningen.

Match:

- Inför match repeteras det som ni tränar på just nu, håll genomgången kort.
- Inga fasta positioner i unga år. Vi roterar på positionerna mellan matcherna. Spelar spelaren back i ena matchen är det en annan position i nästa match t.ex. forward. Det viktiga är att alla spelar anfallsspel när vi har bollen och att alla spelar försvarsspel när vi inte har bollen. Så att spelarna följer med i anfallsspelet och backar hem i försvarsspelet.
- Instruktioner från ledarna under match ges i första hand till de spelare som är avbytare för tillfället, i andra hand till spelare som inte har bollen (så att det kan underlätta för bollhållaren). Inga instruktioner, typ "kör", "passa", "skjut" till bollhållaren. Bollhållaren väljer alltid själv vad han/hon gör med bollen. Däremot behöver ledaren ibland väcka spelare som inte är delaktiga, genom att uppmuntra dem till att springa och kämpa.
- Vi ledare berömmar försöket, även om de inte lyckas (t.ex. en dribbling, eller ett uppspel på egen planhalva, som motståndarna bryter och gör mål på) eftersom spelaren provade på det som vi tränar på för tillfället.
- Vi berömmar kamp och kämpande men inte när spelarna tjongar bort bollen.
- Under matcherna uppmuntrar vi till att våga spela passningar på lagkompisens fötter, även om kompisen är markerad. Samma sak vid inkast, kasta till kompisen, för att få ett tillbakaspel. Att säga saker som "kasta alltid efter linjen", "slå aldrig passningar in i mitten", "målvakten sparkar ut bollen", kan man göra i seniorfotboll om man vill spela säkert, men det utvecklar inte yngre spelares teknik eller spelförståelse, alltså undviker vi det.
- Under uppvärmningen springer vi inte utan boll utan vi kör igång med bollövningar, helst spel med beslutsfattande. Håll spelarna aktiva. Lägg in några styrkeövningar. FIFA 11+ t.ex.

2.2 Praktiska råd

Träningar

De yngsta tränar på Enerbacken, de äldre för det mesta på Frejaplan eller Åbyvallen. Ungdomsansvariga fördelar träningstider inför höst och vinter i samråd med ledare i föreningen, Mölndals Kommun och andra föreningar. För träningsinnehåll se spelarutbildningsplanen på hemsidan.

Om träningen ställs in meddela kansliet senast 4 dagar innan på telefon eller e-post. Ta även bort inställda träningar i SportAdmin för att öppna upp för andra lag att eventuellt kunna lägga om sin träning.

E-post lokalbokningen: lokalbokningen@molndal.se Tel: 031-3151660

Material

Vi tränar med gemensamma träningsbollar och övrigt material som finns i förråden på Enerbacken, Frejaplan och Åbyvallen. Förhållningssätt vid träning och att säkerställa att material inte försvinner via denna länk: [Förhållningssätt vid all träning](#).

För övrigt material såsom matchtröjor samlar klubbens materialansvariga in önskemål (inkop@molndalfotboll.com) från lagen och tilldelar och beställer utifrån önskemål och budget. En så kallad fördelningsprincip finns under dokument på hemsidan. För rekvisition av ledarkläder vänligen kontakta materialansvarig på mailen ovan.

För att få nyckel (Enerbacken), kort (Frejaplan, idrottshallar), kod (Åbyvallen) kontakta kansliet eller ordförande.

Ledarkläder är inte personliga och skall lämnas tillbaka om du slutar som ledare i IF Mölndal fotboll.

Matcher

De yngsta lagen 3 mot 3 och första året på 5 mot 5 deltar i sammandrag som ordnas av GFF. Ledarna anmäler till passande sammandrag och klubben faktureras. Länkar för anmälan finns i spelarutbildningsplanen på hemsidan. Andra året i 5 mot 5 och 7 mot 7 deltar lagen i seriespel utan resultat, 9 mot 9 och 11 mot 11 lagen delta i GFF:s seriespel. Anmälan till seriespel sköts av klubbens ungdomsansvariga efter lagens önskemål.

Vid eventuell matchflytt ansvarar ledare själva att hitta ny tid och meddela både motståndare och GFF, enligt följande rutin:

- I. Gå in i webbokningskalendern och kika på ett möjligt datum för er och era motståndare.
- II. Kom överens med motståndarna om ett önskat datum.
- III. Vid hemmamatch skicka detta till lokalbokningen@molndal.se med uppgifter om vilken match ändringen gäller (klubb, lag, plan, datum, tid)
- IV. Meddela Göteborgs fotbollsforbund att matchen skall flyttas genom att fylla i blanketten på följande länk [matchändringsblankett och instruktion](#)
- V. Göteborgs fotbollsforbund bekräftar matchflytt och meddelar lokalbokningen. Det kan finnas vissa kostnader i samband med detta.

Matchtiden ändras när förbundet bekräftar matchflytt till lokalbokningen.

Domare

Oftast är det föräldrar som engagerar sig som domare upp till och med spelform 7 mot 7. Klubben ordnar föreningsdomarutbildning varje vår. Det finns också en domargrupp med ungdomar i klubben som gärna dömer matcher, kontakta styrelsen för mer information. På hemsidan under **Dokument/Föreningsdomare** finns en instruktion som stöd för hur det går till, se länk: [föreningsdomare](#)

Vid träningsmatcher för våra äldre lag (som har förbundsdomare) är det kutym att hemmalaget betalar planhyran och bortalaget tar domarens kostnader.

(Detta betalas av föreningen.)

Cuper och sammandrag

När lagen åker på cup eller läger inklusive övernattningskostnader betalas ledarnas del av lagkassan eller av de spelare som åker med.

SportAdmin

SportAdmin-systemet används av ledare för kallelser, utskick och närvarorapportering. Registrerade medlemmar och aktiviteter är också grund för medlemsavgifter samt kommunala och statliga bidrag.

SportAdmin har en medlemsapplikation och en separat ledarapplikation. Klubbens hemsida är kopplad till SportAdmin. Varje lag har en hemsida där ledarna för respektive lag lägger upp information och kontaktuppgifter. För mer information, se [Sportadmin](#) på föreningswebbplatsen.

Föräldragrupper

Beroende på ålder och storlek på laget behövs olika grupper med föräldramedverkan. Att ha kiosk på Enerbacken i samband med matcher, en domargrupp, en aktivitetsgrupp som kan ordna sociala aktiviteter, en värdegrundsgrupp som tillsätter matchvärdar, en sportadmin och hemsidesgrupp som sköter dessa och en sponsergrupp. Tips på olika föräldragrupper som lagen bör skapa för att fördela laguppgifter på ett lämpligt sätt finns under dokument på hemsidan. För frågor om kiosk på Enerbacken kontakta Enerbacksansvarig i styrelsen.

Ekonomi i laget

Varje lag har två kassor (som i praktiken är två "konton" i klubben) vilka administreras av klubbens kassör.

Cupkassa: Varje år får lagen en pott att delta i cup för. Summan beror på ålder och lagets storlek. Undantaget är de allra minsta som i stället får en trivselkassa som laget kan använda för sociala aktiviteter. Om cupkassan övertrasseras dras pengar från lagkassan. Pengar i cupkassa kan inte sparas till nästa år. För exakta summor till cupkassa se bilaga.

Lagkassa: Pengar laget samlar in genom kiosk, försäljning, sponsorer etcetera. Lagkassan kan användas valfritt för sociala aktiviteter eller cuper och följer med laget från år till år.

Intjänade pengar skall sättas in på lagets konto i klubben. Sätt in pengarna på PG-241231-0 märk insättningen med lagnamn.

2.3 Årsrutiner för ledare

Här hittar du som ledare de återkommande och viktigaste uppgifterna som skall göras varje år.

Januari

Vid årsskiftet skapas en ny rapporteringsperiod i SportAdmin, som ledare behöver du då:

- gå in och bekräfta alla spelare som är aktiva samt ta bort de som slutat
- bekräfta därefter hela gruppen
- se över att all rapportering för den gångna perioden (1/7 – 31/12) är gjord dvs att alla aktiviteter är inlagda och bekräftade. Om en ledare saknas för genomförd aktiviteten lägg då till det. Ledarträff med efterföljande middag. Anmälan skickas ut för deltagande på dag- respektive kvällsaktivitet
- Ledarträff med efterföljande middag. Anmälan skickas ut för deltagande på dag- respektive kvällsaktivitet
- Anmälan till seriespel för kommande säsong öppnar för barn- och ungdomslagen och anmälan görs av ungdomsansvarig i styrelsen. Från 2:a året i 5 mot 5.

Februari

- Årsmöte för IF Mölndal Fotboll och val av styrelse
- Ansökan om LOK-stöd och ApN skickas in för föregående period, SportAdmin behöver därmed vara uppdaterat.
- Betalningsavisering för medlemsavgifter skickas ut till alla aktiva medlemmar i SportAdmin.

Mars

- Föreningsdomarutbildning för de äldre lagen andra året i 9 mot 9 och uppåt, även intresserade föräldrar är välkomna. Tid och anmälan finns under utbildning på hemsidan. (instruktör från GFF)
- Uppstartsmöten inför seriespel i spelformerna 5 mot 5 till 11 mot 11. GFF anordnar.
- Fördelning av planer för träning under vår- och sommarsäsongen görs av ungdomsansvarig.

April

- Nya träningstider börjar gälla fr.o.m. v. 17 och fram t.o.m. vecka 44.
- Seriespelet utomhus drar igång
- Spelschemat publiceras på GFF hemsida ett par veckor innan seriespelet börjar. Det är upp till ledarna för varje lag att bevaka detta och kontrollera att spelschemat fungerar för laget. Spelschemat går att importera från sportadmin under matcher.
- Om någon match behöver bokas om ligger ansvaret på ledarna som behöver kontakta motståndarlaget, hitta en ny tid och ev. boka om plan vid hemmamatch. Dessutom skall GFF meddelas så att programmet på GFF's hemsida hålls uppdaterat.
- Städdag för de yngre lagen på Enerbacken. Föräldrar och ledare förväntas delta (barn är välkomna).

• Maj

- Fotbollsskolan för våra allra yngsta spelare startar. Fotbollsskolan vänder sig till både flickor och pojkar som fyller 5 år under året. Se rutiner på följande länk: [Uppstart av fotbollsskolan för 5-åringar.](#)
- Fram till sommaruppehållet leds Fotbollsskolan av ledare från klubbens äldre lag. Normalt deltar man som äldre ledare vid ett träningstillfälle.
- Anmälan till Sommarfotbollsskolan går ut. Sommarfotbollsskolan bedrivs vanligen 2 veckor per år (midsommarveckan och en vecka i augusti) och vänder sig till de yngre spelarna. Detta arrangeras av styrelsen och är inget som ledarna behöver engagera sig i eller driva.

Juni

- Klubbensdag anordnas enligt tradition den 6/6 varje år. Arrangörer är ett flick- och pojklag av årskullen som börjat spela 9 mot 9 samma år. Dagen består bland annat av matchspel mellan klubbens alla lag. Arrangerande lag skickar ut information om dagen och respektive lags ledare får själva anmäla hur många lag som skall delta under dagen.
- I slutet av juni tar seriespelet sommaruppehåll och lagen pausar vanligtvis sina träningar.
- Se över all rapportering för den gångna perioden (1/1 – 30/6), dvs att alla aktiviteter är inlagda och bekräftade. Om en ledare saknas för genomförd aktiviteten lägg då till det.
- Sommarfotbollsskolan på Enerbacken
- Enerbacken stänger för spel och träningar efter Sommarfotbollsskolan

Juli

- Enerbacken stängd för spel och träningar.
- Lagen anmäler sig själva till eventuella sommarcuper. För tips, rådfråga ledare i de äldre lagen tex via FB-gruppen för ledare i IF Mölndal Fotboll eller våra rekommenderade cuper under dokument. Ju fler lag som åker på samma cup desto roligare.

Augusti

- Enerbacken öppnar efter sommaruppehållet 1/8.
- Vi vill gärna att alla lag åker till Oddebollen i Uddevallaområdet. Det är en cup vi rekommenderar. Cupen vänder sig till lite äldre lag (från 10 år och uppåt).
- Ansökan om LOK-stöd och ApN skickas in för föregående period (1/1-30/6) och SportAdmin behöver därmed vara uppdaterat enligt ovan.
- Höstseriespelet drar igång, se ovan (april) vad som gäller för matchinformation.
- Träningar dra igång efter sommaruppehållet.
- Sommarfotbollsskola på Enerbacken.
- Anmälan till seriespel i futsal för ungdomar och seniorer

September

- Anmälan till Gothia Cup



Oktober

- Från och med den 1:a oktober stänger Enerbacken för säsongen
- Fördelning av planer för träning under vintersäsongen görs av ungdomsansvarig
- Fördelning av inomhustider görs av ungdomsansvarig i samråd med ledare från lag i seriespel

November

- Mejl skickas ut till samtliga lag om inventering av befintligt material och önskemål för material inför nästkommande år.
- Futsalserierna startar

December

- Insamling av material (tex matchtröjor) och nästkommande års materialbeställningar bestäms.
- Anmälan till seriespel för seniorlag.

2.4 Ledarutbildning

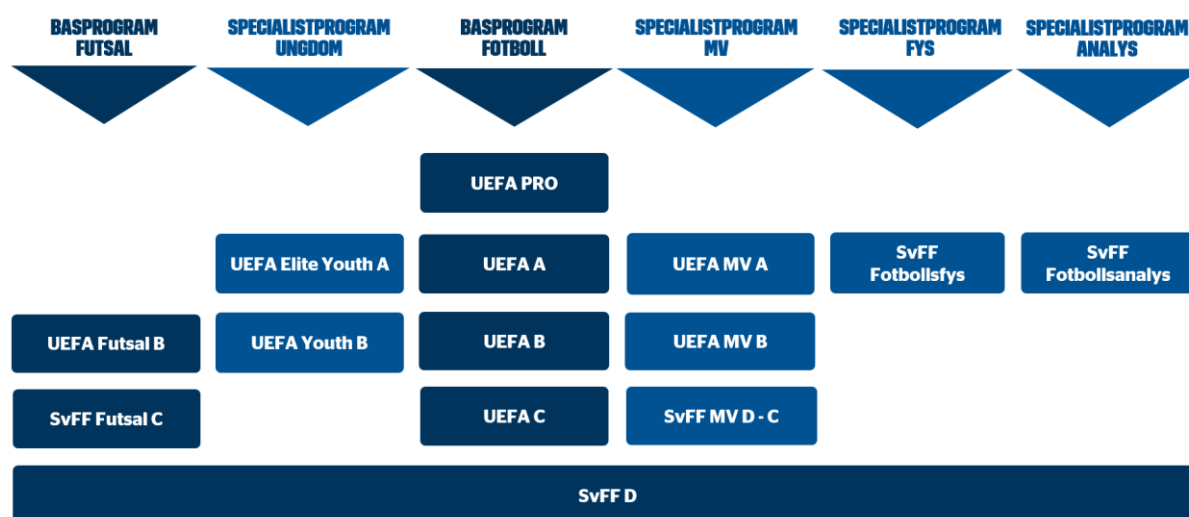
För att bli en duktig ledare så behöver du utbildas. Utan kunskap så är det svårt att veta vad som skall läras ut. Det är klubbens mål att alla ledare ska utbilda sig enligt ledarutbildningsplanen för respektive spelform. Detta möjliggör en kvalitetssäkring av spelarens spelarutbildning.

- Obligatoriska Mölnadalslinjen i 3 mot 3.
- Obligatoriska spelformsutbildning (3 mot 3, 5 mot 5)
- Obligatoriska spelformsutbildning (7 mot 7, 9 mot 9, 11 mot 11)
- SvFF TränarUtbildning-D under åren i 5 mot 5.
- SvFF TränarUtbildning-målvakt under åren i 5 mot 5.
- TränarUtbildning UEFA-C under de två första åren av 7 mot 7
- Andra GFF utbildningar t.ex. inom futsal, LLU och zonlagsturnering.

Det finns även möjlighet att delta i övriga utbildningar som ges via SISU, <https://www.sisuidrottsutbildarna.se>

Information och anmälan till utbildningar finns på hemsidan under [utbildning](#) vid frågor, kontakta utbildningsansvarig i styrelsen och utbildningarna bekostas av föreningen fram till och med Tränarutbildning UEFA-C.

I bilden nedan framgår hur Svenska Fotbollförbundets tränarstege ser ut.



Mer information om dessa utbildningar finns att läsa på [Läs om tränarutbildning](#).

Är du intresserad av en utbildning som inte erbjuds internt av föreningen, t.ex UEFA B kontaktar du utbildningsansvarig för information.

Del 3: Riktlinjer för lag i olika åldrar

3.1 Spelformer

I Sverige spelar lagen med olika antal spelare och olika storlek på planen i olika åldrar. Detta för att barn och ungdomar skall kunna utvecklas som fotbollsspelare relaterat till den fysiska och psykiska mognaden de har i de olika åldrarna.

Man kan läsa mer om tanken och regler för de olika spelformerna på Svenska Fotbollsforbundet's hemsida, se länk: <https://www.svenskfotboll.se/spelformer/>

I Göteborgs fotbollsforbunds tävlingsmatris kan du få en överblick för de olika spelformerna. GFF ger också årligen ut rekommendationer för varje spelform dessa kan du läsa om på följande länk: [information om tävling med barn och ungdom](#) klicka på din spelform.

Förändringar till 2025 i fet stil								
TÄVLINGSMATRIS 2025								
Ålder	Spelform	Boll	Målstorlek (m)	Planstorlek (m)	Straffområde (m)	Speltid (min)	Rek. Antal spelare	Speltidsgaranti (min)
6-7 år	3 mot 3	3	1,5x1	15x10 Sarg	-	4x3	6	2x3
8 år	5 mot 5 med sarg	3	3x1,5	30x15 Sarg	-	3x10	7	2x10
9 år	5 mot 5 utan sarg	3	3x1,5	30x20	-	3x15	7	2x15
10-11 år	Liten 7 mot 7	4	5x2	50x30	7x19	3x20	10	2x20
12 år	Stor 7 mot 7	4	5x2	55x35	7x19	3x20	10	2x20
13 år	Liten 9 mot 9	4	6x2,20 (5x2)	65x50	9x24	3x25	12	2x25
14 år	Stor 9 mot 9	5	6x2,20 (7,32x2,44)	72x55	9x24	3x25	12	2x25
15-19 år	11 mot 11	5	7,32x2,44	105x65	16x40	15:2x40 16:2x45	14	15:1x40 16:1x45
16 år- Motionsfotboll	7 mot 7 11 mot 11	5	5x2 7,32x2,44	60x40 105x65	9x24 16x40	2x30		1x45

Förändringar till 2025 i fet stil								
TÄVLINGSMATRIS 2025								
Ålder	Spelform	Domare	Max Under-åriga	Överåriga*	Grönt Kort	Registrering Krav	FOGIS laguppställning	Speltermin/ övergång
6-7 år	3 mot 3	Föreningsdomare	-	-	-	-	-	Speltermin
8-9 år	5 mot 5 med sarg 5 mot 5 utan sarg	Föreningsdomare	-	2 (1 på plan)	-	-	-	Speltermin
10-11 år	Liten 7 mot 7	Föreningsdomare	5	2 (1 på plan)	Ja	-	-	Speltermin
12 år	Stor 7 mot 7	Föreningsdomare 2-domarsystem	5	2 (1 på plan)	Ja	U-Reg	Ja	Speltermin
13-14 år	13 år: Liten 9 mot 9 14 år: Stor 9 mot 9	Distriktsdomare	Flick: 4 Pojk: 7	2 (2 på plan)	Ja	U-Reg	Ja	Speltermin
15-17 år 15-16 år flick	11 mot 11	Distriktsdomare	8	2 (2 på plan)		Registrering	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Flick 17-19 år	11 mot 11	Distriktsdomare Div 1: 3-domarsystem	8	3 (två år äldre) (2 på plan)		Registrering	Ja	Övergång i FOGIS
Junior Pojk 18-19 år	11 mot 11	Distriktsdomare Div 1: 3-domarsystem	8	Ansökan (max 4) (2 på plan)		Registrering	Ja	Övergång i FOGIS
16 år- Motionsfotboll	7 mot 7 11 mot 11	Distriktsdomare	-	-		-	Nej	

*) Gäller ett år äldre och är en generell dispens. Utöver det måste man ansöka om dispens. Lagledare är alltid skyldig att informera motståndarlaget innan match. Överåriga används när antal spelare inte räcker till i match. Vi ser helst att lagen först och främst använder sig av underåriga vid behov. Se Matchguiden för mer information.

Tävlingsmatrisen för de olika spelformerna finns på samma webbsida.

3.2 Futsal

Vinteraktiviteter inomhus

Inom Mölndal Fotboll finns det möjlighet att spela futsal under vinterhalvåret, november till mars. Det är upp till varje lag om man vill ha en aktiv satsning inom futsal och/eller om man tränar fotboll utomhus även under denna period. Det är vanligt att de yngsta barnen i klubben enbart tränar inomhus under vintern och deltar i några futsalsammandrag. Gällande träningar, matcher och material följer vi spelformer och riktlinjer för futsal inom GFF [Läs om futsal på denna länk.](#)

I detta material hittar vi förbundets syn på hur man spelar futsal i olika åldrar med inriktning på barn och ungdom. Attribut som *"Varmt, ombonat och alltid spelbart. Små ytor = många bollkontakter och hög aktivitet. Dämpad boll – utvecklande spel efter marken"* bidrar alla till en utbildande, utvecklande och stimulerande miljö att spela futsal i. Futsal för barn och ungdomar är också ett mycket bra sätt att komplettera och variera sin fotbollsträning. Liksom fotboll så anpassas spelformerna för futsal utifrån spelarnas ålder och utvecklingsnivå.

Svenska Fotbollsförbundet har även uttryckt möjligheterna med futsal så här:

- Futsal utvecklar spelarnas teknik och speluppfattning
- Spelarna har bollkontakt väsentligt mer än i fotboll
- Målvakten är involverat i spelet i en betydligt högre grad
- Futsal är en egen sport och ett komplement till fotbollen
- Futsal är en integrationsidrott
- Ger en ny karriär för spelare, ledare och domare
- Spelas och tränas säkert med låg skaderisk
- Snabbt spel som attraherar publik och media där bollen "alltid" är i spel

Klubbens ambition på lång sikt är att ha flera lag representerade i förbundets seriespel och sammandrag utöver de cuper som IF Mölndal Fotboll redan idag deltar i.



Figur 2 Mölndalsspelare in action



Figur 3 Uppvärmning

3.3 Riktlinjer för klubbens lag

Fotbollsskolan (FS)

- FS tränar 1 gång/vecka med start i maj.
- Cirka 1 tränare/6 barn.
- På klubbensdag 6/6 deltar fotbollsskolan med en egen aktivitet.
- Hur vi startar fotbollsskolan finns beskrivet här: [Uppstart av fotbollsskolan för 5-åringar.](#)
- Vi utbildar spelarna enligt vår spelarutbildningsplan, följer årshjulet för spelformen 3-3. Du kommer till spelarutbildningsplanen 3-3 genom denna länk: [spelarutbildningsplan 3-3](#)
- Här finns också 6 färdiga träningsprogram och äventyrsbana.
- Barnen tränar samtidigt men delas in i lagom stora flick- och pojkgrupper.
- Erfarna ledare stöttar nya ledare på träningar under våren.
- Ledare deltar i spelformsutbildning 3-3.
- Ledare deltar i klubbensutbildning Mölnadalslinjen.
- Möjlighet till erfarenhetsutbyte med ledare från äldre lag.
- Föräldrar hjälper till på träningar under ledning av erfarna tränare (1 ledare/6 barn).
- Föräldramöte under hösten. Där föräldrar introduceras i spelformen 3-3 och vad det innebär att vara förälder i IF Mölnadal fotboll, detta sker med hjälp av styrelsen.
- Föräldrar som inte blir ledare väljer hur de vill hjälpa till i olika föräldragrupper. [Förslag på roller i föräldragruppen.](#)
- För de allra yngsta skall träningen helt vara inriktad på lekfulla övningar och smålagsspel. Målsättningen med träningen är att varje spelare ska bli vän med bollen. Avsluta alltid träning med lek. Använd gärna stationsträning och smålagsspel. Vid smålagsspel behövs inte fler spelare i lagen än den spelform du befinner dig i.
- Vi vill skapa en glädje som gör att spelarna längtar till nästa träning.
- Vi uppmuntrar att barnen håller på med flera idrotter.
- Alla kring laget, föräldrar, ledare, spelare, supportrar har ett ansvar att se till att Mölnadalslinjen följs.

3 mot 3, 6–7 år

- 3 mot 3 tränar 1 gång/vecka.
- Cirka 1 tränare/6 barn.
- Familjedag: Halvdag anordnas i närområdet för både spelare och föräldrar.
- Lagen medverkar i Göteborgs fotbollsförbunds sammandrag 3-4 gånger/säsong.
- Vi utbildar spelarna enligt vår spelarutbildningsplan, följer årshjulet för spelformen 3-3. Du kommer till spelarutbildningsplanen 3-3 genom denna länk: [Spelarutbildningsplan 3-3.](#)
- Här finns 6 färdiga träningsprogram och äventyrsbana: [Spelarutbildningsplan 3-3.](#)
- Vi jobbar aktivt med mölnadalshjärtat.
- På matcher spelar alla lika mycket. Matchtrupp 6 spelare. Byten sker i periodpaus.
- Mer info om spelformen får du genom denna länk: [spelformer](#) klicka på 3-3.
- Nya ledarna utbildas i Mölnadalslinjen och går spelformsutbildning 3-3.
- Minst 2 ledare förväntas delta på möten som laget kallas till av föreningen.
- Utbilda intresserade föräldrar till domare eller ledare.
- Föräldragrupperna ska nu vara igång med sin verksamhet. [Förslag på roller i föräldragruppen.](#)
- För de allra yngsta skall träningen helt vara inriktad på lekfulla övningar och smålagsspel. Målsättningen med träningen är att varje spelare ska bli vän med bollen. Avsluta alltid träning med lek. Använd gärna stationsträning och smålagsspel. Vid smålagsspel behövs inte fler spelare i lagen än den spelform du befinner dig i.
- Vi vill skapa en glädje som gör att spelarna längtar till nästa träning.
- Vi uppmuntrar att barnen håller på med flera idrotter.
- Alla kring laget, föräldrar, ledare, spelare, supportrar har ett ansvar att se till att Mölnadalslinjen följs.

Figur 4 Klubbens Dag 2017 Foto: A.M



5 mot 5, 8–9 år

- 5 mot 5 tränar 2 gång/vecka.
- Cirka 1 tränare/8 spelare.
- Lagen medverkar i GFF:s sammandrag (8 år) eller träningsserie (9 år).
- Lagen åker på minst 1 cup inne och 1 cup ute under året. 1-dagars läger i närområdet.
- Samträning vid ett tillfälle mellan flick- och pojklag i samma ålder.
- Minst 50% närvaro förväntas av spelare och ledare.
- Vi utbildar spelarna enligt vår spelarutbildningsplan, följer årshjulet och dess teman för spelformen 5-5. Du kommer till spelarutbildningsplanen 5-5 genom denna länk: [spelarutbildningsplan 5-5](#). Här finns träningsprogram till spelformen 5-5.
- Vi jobbar aktivt med Mölnadalshjärtat.
- Grundprincipen är att alla spelare skall spela lika många matcher och cuper under året. Spelaren ska ha tränat under veckan för att delta på match. Tänk på att träning i annan sport vid samma tillfälle ska jämföras med en fotbollsträning.
- På matcher spelar alla lika mycket och på olika positioner.
- Ta med rekommenderat spelarantal (5 + 2) till match och byt helst i pauserna.
- Mer info om spelformen får du genom denna länk: [spelformerna](#). Klicka på 5 mot 5.
- Ledare deltar på spelformsutbildning 5-5 och tränarutbildning SVFF-D under spelformen 5-5.
- Nya ledare deltar på genomgång av Mölnadalslinjen.
- Minst 2 ledare förväntas delta på möten som laget kallas till av föreningen.
- Involvera spelarna genom att ställa frågor under träning och match(guided discovery)
- Träningen skall vara inriktad på lekfulla övningar och smålagsspel. Målsättningen med träningen är att varje spelare ska bli vän med bollen. Avsluta alltid träning med lek. Använd gärna stationsträning och smålagsspel. Vid smålagsspel behövs inte fler spelare i lagen än den spelform du befinner dig i. Glöm inte målvaktsträning!
- Vi vill skapa en glädje som gör att spelarna längtar till nästa träning.
- Föräldramöte under hösten. Där föräldrar introduceras i spelformen 5 mot 5 och vad det innebär att vara förälder i IF Mölnadal fotboll, styrelsen kan hjälpa till vid behov.
- Nya föräldrar väljer hur de vill hjälpa till. [Förslag på roller i föräldragruppen](#).
- Vi uppmuntrar att barnen håller på med flera idrotter.
- Alla kring laget, föräldrar, ledare, spelare, supportrar har ett ansvar att se till att Mölnadalslinjen följs.



7 mot 7, 10–12 år

- 7 mot 7 tränar 2 gånger/vecka. 3 gånger/vecka tredje året.
- Cirka 1 ledare/ 8 barn
- Cirka 3 cuper spelas under året i närområdet.
- Övernattningsläger i närområdet rekommenderas.
- Minst 50% närvaro förväntas av spelare och ledare.
- Vi utbildar spelarna enligt vår spelarutbildningsplan, följer årshjulets teman för spelformen 7 mot 7. Du kommer till spelarutbildningsplanen 7 mot 7 genom denna länk:[spelarutbildningsplan 7-7](#) här finns träningsprogram avsedda för spelformen 7-7.
- Vi jobbar aktivt med Mölnadalshjärtat.
- Grundprincipen är att alla spelare skall spela lika många matcher och cuper under året. Spelaren ska ha tränat under veckan för att delta på match. Tänk på att träning i annan sport vid samma tillfälle ska jämföras med en fotbollsträning.
- Mer info om spelformen får du genom denna länk: [spelformer](#) klicka på 7 mot 7.
- 7 spelare och 3 avbytare i matchtruppen, sträva efter att byta i paus.
- Spelarna roterar på olika positioner på både träning och matcher.
- Vi rekommenderar rotationsträning med yngre och äldre lag. Se dokumentet: [Hur vi vill utmana våra spelare.](#)
- Nivåanpassning motiveras genom att en större delaktighet nås men tänk på att spelarna ska roteras och få lika mycket uppmärksamhet av alla ledare.
- Spelarsamtal genomförs minst en gång om året. (IUP)
- Nya ledare deltar på genomgång av Mölnadalslinjen.
- Alla ledare skall delta på spelformsutbildning 7 mot 7. Delta på tränarutbildning UEFA-C vid tillfälle under de två första åren. Minst en ledare SVFF MV-D
- Minst 2 ledare förväntas delta på möten som laget kallas till av föreningen.
- Föräldramöte under hösten. Där föräldrar introduceras i spelformen 7 mot 7 och vad det innebär att vara förälder i IF Mölnadal fotboll, styrelsen kan hjälpa till.
- Nya föräldrar väljer hur de vill hjälpa till. [Förslag på roller i föräldragruppen.](#)
- Låt spelarna fatta sina egna beslut och uppmuntra försöket. Fråga om det fanns något annat alternativ istället för att rätta till. (guided discovery)
- Fortsätt introducera de olika positionerna målvakt, back, mittfältare och forward. Det är viktigt att låta alla få pröva på alla positioner i laget.
- Varje träning ska innehålla, teknik, smålagsspel, specifik målvaktsträning.
- Fortsätt öva funktionell teknik i smålagsspel.
- Ett intensivt försvarsspel är bästa sättet att höja tempot i spelet.
- Vi uppmuntrar att barnen håller på med flera idrotter.
- Alla kring laget, föräldrar, ledare, spelare, supportrar har ett ansvar att se till att Mölnadalslinjen följs.

9 mot 9, 13–14 år

- 9 mot 9 tränar 3 gånger/vecka. Spelar max 1,5 match/veckan.
- Cirka 1 ledare/8 spelare.
- 2–4 cuper/år och ett läger i eller utanför distriktet.
- Minst 60% närvaro förväntas av spelare och ledare. (olika ledarroller)
- Vi utbildar spelarna enligt vår spelarutbildningsplan, följer årshjulet och dess teman för spelformen 9 mot 9. Du kommer till spelarutbildningsplanen 9 mot 9 genom denna länk: [Spelarutbildningsplan 9 - 9.](#)
- Vi jobbar aktivt med Mölnadalshjärtat.
- Grundprincipen är att alla spelare skall spela lika många matcher och cuper under året. Så lika speltid som möjligt under match. Roterar vilka som startar matcher. Spelaren ska ha tränat under veckan för att delta på match. Tänk på att träning i annan sport vid samma tillfälle ska jämföras med en fotbollsträning.
- 9 spelare och 3 avbytare till matchtrupp, sträva efter att byta i paus.
- Om flera lag anmäls till seriespel, sträva efter att anmäla i närliggande nivåer. Om laget är representerade i två nivåer **skall spelare roteras** i närliggande nivå.
- Planen blir större och offside införs. En del spelare börjar hitta "favoritpositioner". Det som är bra för individens utveckling skall styra hur **man roterar** på olika positioner.
- Mer info om spelformen får du genom denna länk: [spelformen](#) klicka på 9 mot 9.
- Vi rekommenderar rotationsträning med yngre och äldre lag. Se dokumentet: [Hur vi vill utmana våra spelare](#)
- Nivåanpassning motiveras genom att en större delaktighet nås men tänk på att spelarna ska roteras och att alla spelare får lika mycket uppmärksamhet av alla ledare.
- Spelarsamtal genomförs. (IUP) Spelarråd bildas.
- Träningsfrånvaro meddelas tränarna i god tid innan träning.
- Spelarna går föreningsdomarutbildningen som del i spelarutbildningsplanen.
- Nya spelare tas in efter provträning.
- Nya spelare är välkomna att provträna efter klartecken från övergångsansvarig.
- Nya ledare deltar på genomgång av Mölnadalsslinjen
- Alla ledare skall gå spelarsutbildning 9 mot 9 och deltagit på UEFA-C.
- Involvera spelarna genom att ställa frågor under träning och match.
- Minst 2 ledare förväntas delta på möten som laget kallas till av föreningen.
- Första året i 9 mot 9 förväntas laget hjälpa till när fotbollsskolan startar. (Fadderlag)
- Fadderlaget skall besökas minst en gång per säsong.
- Teknikträning är fortfarande ett viktigt inslag i träningen. Ta med bollen och behandla den. Smålagsspel och specifik målvaktsträning är stående inslag på varje träning.
- Föräldramöte under hösten. Där föräldrar introduceras i spelformen 9 mot 9 och vad det innebär att vara förälder i IF Mölnadal fotboll.
- Nya föräldrar väljer hur de vill hjälpa till. [Förslag på roller i föräldragruppen.](#)
- Alla kring laget, föräldrar, ledare, spelare, supportrar har ett ansvar att se till att Mölnadalsslinjen följs. Nolltolerans gäller vid träning och match.

11 mot 11, 15–19 år

- 11-11 tränar 3-4/vecka. Spelar max 1,5 match/vecka.
- Ledarantalet anpassas till truppstorlek, 1-2 ledare är "huvudledare".
- 1 läger/år och 3 cuper/år - både i distriktet och utanför.
- Minst 70% närvaro förväntas av spelarna.
- Vi utbildar spelarna enligt vår spelarutbildningsplan, följer årshjulet för spelformen 11 mot 11. Du kommer till spelarutbildningsplanen 11 mot 11 genom denna länk: [Spelarutbildningsplan 11-11](#) i spelarutbildningsplanen finns träningsprogram.
- Vi jobbar aktivt med Mölnadalshjärtat och [ANDTS](#)-policy.
- Grundprincipen är att alla spelare skall spela lika många matcher och cuper under året. Spelaren ska ha tränat under veckan för att delta på match. Alla som åker med till match kommer att få spela. Dock kan träningsnärvaro och dagsform vara styrande på speltid (minst halva matchen).
- 11 spelare och 4 avbytare till matchtrupp. Låt spelarna spela mycket.
- Mer info om spelformen får du genom denna länk: [spelformer](#) klicka på 11 mot 11.
- Vi rekommenderar rotationsträning med yngre och äldre lag. Se dokumentet: [Hur vi vill utmana våra spelare](#)
- Nivåanpassning/indelning kan rekommenderas utifrån delaktighet/ambition. Tänk på att alla spelare ska få samma uppmärksamhet av alla ledare.
- Spelarsamtal genomförs. (IUP) Spelarråd ska utses.
- Träningsfrånvaro meddelas tränarna i god tid innan träning.
- Nya spelare tas in efter provträning.
- Nya spelare är välkomna att provträna efter klartecken från övergångsansvarig.
- Spelarna förväntas besöka sitt fadderlag minst en gång under säsongen.
- Nya ledare deltar på genomgång av Mölnadalslinjen.
- Alla ledare skall gå spelformsutbildning 11 mot 11 och deltagit på UEFA-C.
- Minst 2 ledare förväntas delta på möten som laget kallas till av föreningen.
- Föräldramöte under hösten. Där föräldrar introduceras i spelformen 11 mot 11 och vad det innebär att vara förälder i IF Mölnadal fotboll, styrelsen kan hjälpa till.
- Nya föräldrar väljer hur de vill hjälpa till. [Förslag på roller i föräldragruppen.](#)
- Varje träning ska innehålla, teknik, smålagsspel, målvaktsträning.
- Vi tränar med boll och motståndare, beslutsfattande i fokus. Vi passar bollen till varandra och spelar oss ur situationerna.
- Involvera spelarna genom att ställa frågor om olika situationer i spelet och vad det finns för alternativ till lösningar. Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande (Guided discovery).
- Nolltolerans gäller vid träning och match. Alla ser till att Mölnadalslinjen följs.

Seniorer

- Seniorerna tränar 3–4 gånger i veckan. Spelar max 1,5 match per vecka.
- Försäsongsläger/träningshelg genomförs med mål att stärka truppen.
- Herrar spelar Södercupen varje år. Damer spelar DM varje år.
- Representationslaget spelar med "för dagen bästa laget" och strävar efter att vinna matcherna.
- Utvecklingslaget tas spelare ut först och främst efter träningsnärvaro (avbytare i representationslaget har förtur till utvecklingslagets matcher).
- Yngre spelare slussas in i seniortruppen både genom träning och match.
- Nya spelare tas in genom provträning.
- Spelarsamtal genomförs årligen.
- Spelarråd utses årligen.
- Man följer vår policy om alkohol, narkotika, tobak, doping och spel [ANDTS](#)
- Seniorerna förväntas vara föredömen för klubbens yngre spelare och delta på klubbensdag. Hälsa på yngre spelare och bjuda in dem till seniormatch.
- 3–5 ledare runt laget.
- Svara på kallelse i god tid innan träning och match.
- Lagkapten utses (flera kan rotera) av ledarstaben.
- Nolltolerans både på träning och på match.
- Ledarna kan erbjudas högre utbildningar än UEFA-C, målvakt-D efter styrelsebeslut.
- Inget matchspel aktuellt innan medlemsavgiften är betald.

Del 4: Spelarutbildning och träning

4.1 IF Mölndal fotbolls spelarutbildningsplan.

Spelarutbildningsplanen är ett verktyg med en tydlig beskrivning av vad som ska tränas på vid de olika åldrarna och spelformerna. Här finns beskrivet både i text och film vad som är bra att veta. Här finns också hela träningspass och övningar med progression, börja med det enkla först och utveckla efter hand. För att få tillgång till materialet så behöver du 2 stycken olika inloggningar. Först inloggning till hemsidan www.molndalfotboll.com dessa inloggningsuppgifter är samma som till sportadmin. Du behöver vara inloggad som ledare för att kunna se spelarutbildningsplanerna med träningsprogram. Klicka på dokument och sedan dokument igen. Där finns spelarutbildningsplanen för din spelform med tillhörande träningsprogram.

För att kunna följa länkarna och se filmerna kopplade till spelarutbildningsplanen behöver du registrera dig på övningsbanken så att du får ett användarnamn och ett lösenord. Har du varit med på SVFF-D och redan skapat dina uppgifter är det dessa du använder.

Så här gör du för att skaffa ett inlogg till övningsbanken...

Gå till webbplatsen: [övningsbanken](#) och scrolla ner till "direktregistrering" klicka där och följ anvisningarna. När du är inloggad kan du använda länkarna som finns i "riktlinjer för lagen" i Mölndalslinjen. Gå in och informera dig om just din spelform.

Det finns en film längre ner på sidan som beskriver hur du kommer igång om det krånglar.

"Om man har en spelarutbildningsplan innebär det att ledarna i föreningen har en samsyn om hur spelarna utbildas men det är också en trygghet för spelaren. Ledarna talar samma språk och det finns en stegring i lärandet."

Erik Hamrén i SFF's spelarutbildningsplan

Spelarutbildning som erbjuds i Göteborgs fotbollförbunds regi hittar du på följande länk.
[Spelarutbildning GFF regi..](#)



Vi vill skapa bra miljöer där spelaren kan utbildas och utmanas i lugn och ro. Se spelarutbildningen som en process där spelaren lär sig fotboll utifrån spelform och vad spelaren är mogen att lära sig.

Träningar, cuper och läger.

3 mot 3 1 träning/vecka 1 halvdagsaktivitet i närområdet	5 mot 5 2 träningar/vecka 2 cuper 1 dagläger i närområdet	7 mot 7 2 träningar/vecka år 3. 3 träningar 3 cuper 1 övernattningsläger i närområdet	9 mot 9 3 träningar/vecka 3 cuper 1 övernattningsläger	11 mot 11 3-4 träningar/vecka 3 cuper 1 övernattningsläger
---	---	--	--	--

Ledarutbildning.

Fotbollsskolan 5 år 3 mot 3 6 – 7 år 3 mot 3 workshop Mölnadalslinjen	5 mot 5 8 – 9 år 5 mot 5 workshop Tränarutbildning SVFF-D och målvakt SVFF-D	7 mot 7 10 – 12 år 7 mot 7 workshop TU. UEFA – C LLU	9 mot 9 13 – 14 år 9 mot 9 workshop LLU Zonlagsturnering	11 mot 11 15-19 år 11 mot 11 workshop LLU Zonlagsturnering
--	---	--	--	--

Detta är utbildningar som klubben erbjuder. Vill du gå högre utbildningar tala med utbildningsansvarige i styrelsen. Tänk på att du alltid tränar på att vara tränare.

Föräldrautbildning

3 mot 3 5-7 år Intromöte spelform 3 mot 3 FSLL	5 mot 5 8-9 år Intromöte spelform 5 mot 5	7 mot 7 10-12 år Intromöte spelform 7 mot 7	9 mot 9 13-14 år Intromöte spelform 9 mot 9	11 mot 11 15-19 år Intromöte spelform 11 mot 11
---	---	---	---	---

Individanpassning, nivåanpassning, nivåindela... Hur tänker vi?

Hur kan vi skapa en verksamhet som på ett bra sätt tillgodoser de spelare som vill nå landslaget och samtidigt de spelare som ser sin idrott som en möjlighet att hänga med sina kompisar under lättsamma former.

Vad? Hur kan vi utmana varje individ att bli delaktig i spelet?

Varför? Varje individ ska hålla på så länge som möjligt och bli så bra som möjligt.

Vad upplever barn är viktigt i fotboll?

Positiva tränare • Tränaren ger beröm för ansträngning • Tränaren är trevlig och rolig • Tränaren lyssnar	Gemenskap • Peppa och bli peppad av lagkamrater • Göra saker tillsammans • Spelare uppträder sportsligt
Anstränga sig • Göra sitt bästa • Uppleva sig kompetent • Träna och vara fysisk aktiv	Lära sig • Utvecklas i fotboll • Lära sig nya saker • Att använda det du tränat på i match



Begreppen:

Barn: är spelare upp till och med 12 år, enligt idrottsrörelsens idéprogram. Idrotten vill. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad.

Ungdom: är spelare och ledare mellan 13 och 19 år. Hänsyn ska dock alltid tas till fysisk, psykisk och social mognad. Notera att enligt barnkonventionen är alla barn till och med 18 års ålder, i den används inte begreppet ungdom.

Senior: är aktiva och ledare 20 år uppåt.

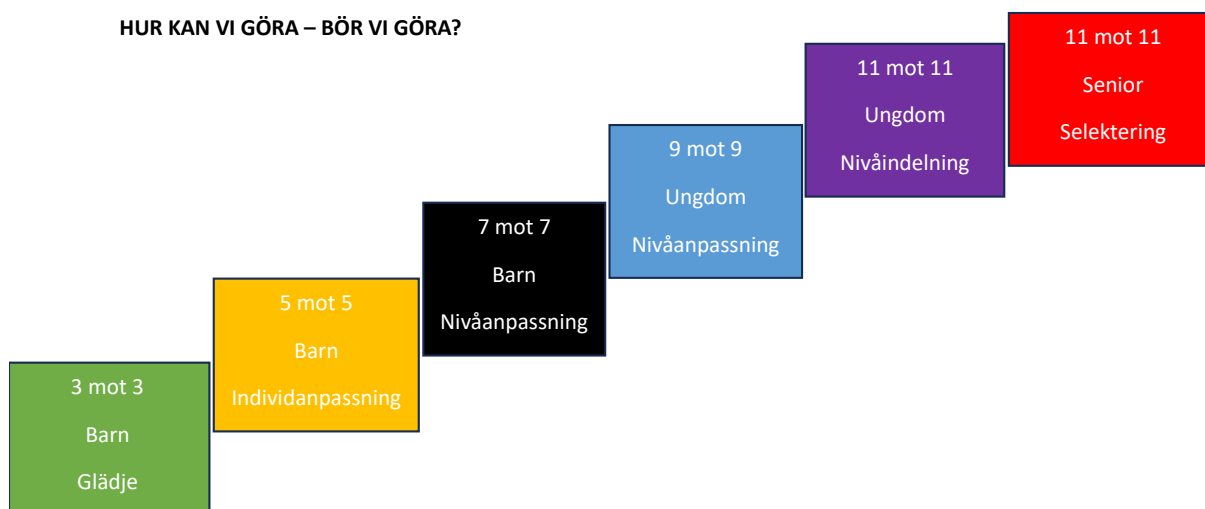
Selektering: att välja ut de för tillfälligt bästa eller de som i framtiden bedöms bli de bästa till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

Toppning: de spelare som tränaren tycker har kommit längst får spela mest i matcher och cuper.

Nivåindelning: spelarna som just nu har kommit längst tränar och spelar match tillsammans. Indelat permanent för stunden.

Nivåanpassning: när träning och match anpassas så att alla deltar utifrån sina förutsättningar och utmanas efter sina behov. Ej permanent, rotera och utmana individuellt.

Individanpassning: träning anpassad till var och en utifrån färdighets- kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur laget eller träningsgruppen är sammansatt.



Hur ser föreningen på de olika begreppen?

I IF Mölnadal fotboll utbildar vi spelarna utifrån vår spelarutbildningsplan. Utbildning går före resultat. I våra träningsgrupper varierar kunskapsnivå och ambition mellan spelarna. Kunskapsnivå och ambition kan ändras under utbildningens gång. Det är viktigt att utmana varje individ samtidigt som vi behåller den goda lagsammanhållningen.

Individanpassning kan användas i alla åldrar och innebär att en spelare utmanas genom t.ex. tillslagsbegränsning, tvingade tillslag, position, berömma andra, hjälpa andra...

Nivåanpassning används när åldersgrupperna är stora och kunskapsnivån varierar. Avsikten är att alla ska känna sig delaktiga och ges en möjlighet att utmanas och lyckas efter sin förmåga. Tränarna förbereder inför varje träning vilka som utför övningar tillsammans och om det tillför något utvecklingsmässigt. Alla övningar behöver inte nivåanpassas. Vi vill inte skapa permanenta grupper utan dessa ska variera från gång till gång.

Vi vill också samarbeta över laggränserna både med äldre och yngre lag. Spelare som utvecklas av att spela och träna med äldre eller yngre lag ska erbjudas detta.

Nivåindelning används för äldre lag där det är motiverat att utveckla det kollektiva spelet. Där spelare kan träna och spela indelat under en period. Tänk på att fortsatt erbjuda träning och match med yngre och äldre för spelare som är i behov av detta.

Selektering och toppning får endast förekomma i seniorverksamheten.

Tränarens roll är oerhört viktig. Dialog skall hållas med i första hand spelare men även vårdnadshavare om vad, varför och hur vi utmanar våra spelare. Dela in spelarna i mindre feedbackgrupper så att varje spelare får feedback under varje träning och match. Håll det positivt.

Exempel på hur vi kan nivåanpassa på match...

En bra idé, om möjlighet finns, kan vara att ha två alt tre lag i seriespel i samma träningsgrupp. Antalet spelare i truppen avgör såklart. För att alla ska spela lika många matcher samarbetar vi med andra lag inom åldersgruppen samt äldre och yngre träningsgrupper.

Det är inte förstalag och andralag det handlar om när vi nivåanpassar.

Vi vill utmana spelarna på en nivå där de finner att de utmanas på flera olika sätt och känner att de bidrar och utvecklas.

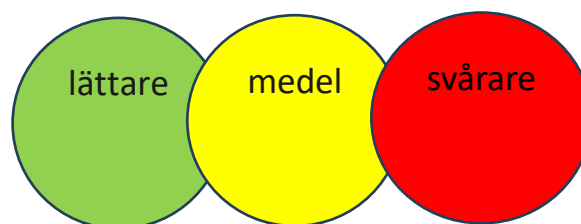
Med tydlig gemensam information till spelare och föräldrar om varför vi har flera lag på olika nivåer anmälda, "oavsett vilka nivåer" så hålls ändå gruppen ihop.

Samma principer kan med fördel användas vid träning då man delar in i olika grupper till övningar.

Alla övningar behöver inte nivåanpassas.

Grupperna är aldrig permanenta utan roteras med närliggande nivå.

Från och med 3:e året i 7 mot 7 kan vi anmäla lag till olika nivåer i seriespelet (lagstyrka) och därmed nivåanpassa lagen i seriespelet.



Att tänka på...

Olika kunskapsnivåer finns i alla åldrar. Vilket tränare bör tänka på när de lånar spelare i andra åldersgrupper till match. Spelaren ska passa in där den ska spela.

Spelare på samma nivå fast i olika åldrar kan träna med varandra i en träningsgrupp.

Pojkar och flickor som är på samma nivå kan träna med varandra.

Detta ställer höga krav på att ledarna har goda relationer med spelarna och utvärderar och frågar spelare om hur det upplevs.

Höga krav ställs också på föräldrar som behöver ta reda på hur vi bedriver vår verksamhet i IF Mölnadal fotboll.

Hur gör vi för att skapa en miljö där spelare utmanas utifrån behov och mognad?

Utmana genom att spelaren tränar och spelar match med äldre lag.

När en spelare är mogen och vill utmana sig, skall spelaren erbjudas träning med ett äldre lag.

Utse en **samordnare i varje lag** som har hand om kontakten mellan det äldre och det yngre lagen.

Samtal med spelare, det äldre lagets ledarkontakt och om så behövs målsman till spelaren där vi talar om hur och varför vi tycker att spelaren ska prova att träna med ett äldre lag.

Gör tillsammans upp ett schema för när spelaren tränar med det äldre laget.

Om tränarna i de båda lagen tycker att det fungerar bra ska spelaren erbjudas att spela match med det äldre laget.

Tänk alltid på mängden träning och match för spelaren. Långsam progression.

Spelaren tillhör sin åldersgrupp.

Om permanent uppflyttning är aktuellt sker det efter dialog och beslut med spelformsresurs.

Olika alternativ för träning med äldre lag:

En extra träning i veckan med ett äldre lag.

Träning med det äldre laget en gång i veckan under en period.

Träning med det äldre laget i två-tre veckor. Där spelaren ingår i det äldre lagets trupp under perioden

Efter träningsperioden utvärderar spelare och tränare hur träningarna har upplevts.

Tänk på att rotera detta om flera spelare anses mogna och vill prova.

Att skicka två spelare åt gången kan vara bra för spelarnas trygghet.

När en äldre spelare deltar på ett yngre lags träning eller match.

När en spelare vill utmana sig genom att träna med ett yngre lag, skall spelaren erbjudas träning med ett yngre lag.

Utse en **samordnare i varje lag** som har hand om kontakten mellan det äldre och det yngre lagen.

Samtal med spelare, de båda lagens ledarkontakter och om så behövs målsman till spelaren där vi talar om hur och varför vi tycker att spelaren ska prova att träna med ett yngre lag.

Gör tillsammans upp ett schema för när spelaren tränar med det yngre laget.

Om det yngre laget vill låna en äldre spelare till match? Får det äldre lagets ledarkontakt föreslå spelare, dessa spelare ska då passa in på den nivå som matchen skall spelas.

Tänk alltid på mängden träning och match för spelaren. Långsam progression.

Spelaren tillhör sin åldersgrupp.

Varför tränar man på vissa saker vid en viss ålder?

En kanadensisk studie av Balyi och Hamilton (2004), *Long-Term Athlete Development** visar att om man gör rätt saker vid rätt ålder leder detta till en bättre utveckling inom sin idrottsgren. Man tränar på ett visst sätt och på rätt saker när man är som mest mottaglig för detta under sin uppväxt. Ett genomsnitt ligger till grund för åldersindelningen och som inom all spelarutbildning ska man tänka på att det förekommer stora variationer mellan spelare i samma ålder. Man utvecklas olika fort och det kan betyda att spelare med samma kronologiska ålder kan befinna sig i olika grupper. Om man uppmanar till att man håller på med flera idrotter i unga år, visar studien att man får en allsidig träning som är till nytta i framtiden och även att man fortsätter att idrotta längre. Studien och modellen kallas kort för **LTAD** och används av flera idrotter i Sverige.

*<https://pdfs.semanticscholar.org/e90b/882eca9c8d954b15c83ed9d4d4b2415ccff7.pdf>

4.2 LTAD-modellen

Spelarutbildningsplanen är uppdelad enligt LTAD – modellen vilket innebär följande:

Fotbollsglädje (6-8 år)

Det första mötet med organiserad fotboll ska vara positivt, lek- och lustfyllt. Man ska skapa motivation och passion genom att leka fotboll. Man utbildar barnen i fotboll genom lekfulla träningar. Lära sig att behärska sin kropp är en bra grund. Individens "jag och bollen" – står i centrum. Prova på flera sporter för allsidig träning.

Lära att träna (9-11 år)

Nu är det gyllene tillfället för motorisk, teknisk inläring. Man börjar förstå vad träning innebär och hur man tränar. Träning är fortsatt viktigast för inläring och blir mer momentbaserad. Under denna period kan skillnaden i mognad mellan spelarna vara som störst. Man börjar se sina närmaste medspelare och förstå att använda dessa. Fortsätt att utöva flera idrotter. Det ger allsidig träning under många olika aspekter

Träna för att lära (12-15 år)

Här kan spelarna utvecklas fort. Spelarna vet vad träning innebär. Träningarna blir mer och mer fokuserade på olika moment i fotboll och hur de används i spelet. Spelarna blir duktigare, men ändå har de en lång väg kvar tills de är färdigutbildade.

Man fokuserar fortfarande på spelet, mer än att vinna matcher. Spelarna klarar nu att använda flera spelare och hitta lösningar tillsammans i spelet. Det är ofta under denna period som många vacklar i sitt fotbollsintresse.

Träna för att prestera (16-23 år)

Vid den här åldern brukar man bestämma sig för nivån på sitt fotbollsspelande. Det blir mer allvar och att vinna matcher blir allt viktigare. Individuell återkoppling och träning ökar i betydelse. Man utbildas inte bara i fotboll utan även näringslära, återhämtning, rehabilitering, skadeförebyggande etcetera.

Följer vi denna modell är chansen till ett aktivt liv stor. Alla kan inte bli landslagsspelare, men utbildar vi våra spelare efter detta så är chansen större att spelaren får ett livslångt aktivt liv. **Vår viktigaste uppgift i IF Mölndals Fotboll är att utbilda spelarna inom fotboll och vårt mål är att bibehålla intresset att spela fotboll långt upp i vuxen ålder.**

Fotbollstermer som kan nämnas för de yngre är:

- Driva/Passa
- Finta
- Utmana
- Mottagning, medtagning
- Försvarssida
- Fasta situationer (inkast, avspark, frispark och straffspark)



Figur 5 Foto P. Ullberg

Fotbollstermer: ANFALLSPEL när vi har bollen spelar alla anfallsspel.

Spelavstånd: Avstånd mellan bollhållaren och passningsmottagaren.

Spelbredd: Innebär att spelaren har förmåga att utnyttja hela planens bredd.

Speldjup: Innebär att bollhållarens har medspelare både framför och bakom sig.

Passningsskugga: Är det område bakom den motståndare som angriper bollhållaren och till vilken bollhållaren inte kan spela bollen.

Tillbakaspel: Bollhållaren passar bakåt för att behålla bollen inom laget.

Uppspel: Att spela från egen planhalva till motståndarens planhalva, och där ha bollen under kontroll.

Driva: Bollhållaren flyttar bollen med kontroll åt en riktning

Finta: Bollhållaren försöker få motståndaren att tro att den ska göra en sak, och sedan göra något annat.

Utmana: Bollhållaren försöker skapa 1 mot 1 situation genom att driva bollen mot en motståndare.

Vända spelet: Att i anfallsspelet flytta över spelet från en sida till den andra.

Fotbolls termer: FÖRSVARSPEL alla spelar försvarsspel när vi inte har bollen.

Försvarssida: Spelaren skall placera sig mellan bollen och det egna målet

Press: Bollhållaren angrips av närmaste försvarare och får därigenom svårt att spela bollen framåt.

Markering: Spelaren befinner sig så nära sin motståndare att han kan bryta en passning innan motståndaren hinner ta emot den.

Avståndsmarkering: Spelaren har koll på sin spelare även om spelaren är en bit ifrån.



Figur 6 Foto P. Ullberg

4.3 Träningsplanering

Hur lägger jag upp planeringen för en säsong med laget?

Starta planeringen under hösten innan försäsongen startar.

- Kolla i spelarutbildningsplanen (Vad ska jag träna på i år)
- Lagg upp försäsong, matchsäsong, eftersäsong, inomhussäsong.
- Planera in lov, uppehåll, träningsmatcher, matcher, cuper.
- Kolla upp, hur mycket ska vi träna i veckan.
- Ansök om träningstider.

När du kommit så här långt kan du börja planera in vilka träningspass ni ska köra i veckan.

Varje nytt skede ni ska träna på behöver introduceras under 5-10 pass och därefter repeteras. Tänk på instruktionspunkterna när nya moment introduceras. Kör några olika pass i varje skede, så du får variation. Träna i cykler, så att ni blir vana vid övningarna och kan öka tempot efter hand. Viktigt att lära sig hur innan ni ökar tempot.

Träningsplanering – Årshjul

Januari – Anfallsspel, speluppbyggnad

Februari - Försvarsspel, förhindra speluppbyggnad

Mars – Anfallsspel, kontring

April – Försvarsspel, återerövring av bollen

Maj – Anfallsspel, komma till avslut och göra mål

Juni – Försvarsspel, förhindra och rädda avslut

Juli – Anfallsspel, speluppbyggnad

Augusti – Försvarsspel, förhindra speluppbyggnad

September – Anfallsspel, kontring

Oktober – Försvarsspel, återerövring av bollen

November – Anfallsspel, komma till avslut och göra mål

December – Försvarsspel, förhindra och rädda avslut

4.4 Gemensamma policys

De gemensamma policys är riktlinjer som alla medlemmar i föreningen - spelare, ledare och föräldrar – skall känna till och leva efter i olika situationer. Det kan handla om hur man bemöter sina egna barn, kompisar, andra lag eller föräldrar på och utanför plan.

Nolltolerans i Göteborgsfotbollen

Sedan ett antal år driver Göteborgs Fotbollförbund ett arbete som vi kallar nolltolerans och som syftar till att skapa en bättre stämning på och vid sidan av fotbollsplanen och där vi internt i fotbollen visar respekt och aktning för varandra vare sig vi är supporters, spelare, ledare, domare eller föräldrar. Nolltolerans handlar om hur vi bemöter varandra men också om konkreta åtgärder och riktlinjer för domare och ledare i olika situationer.

Policy och handlingsplan mot mobbning, kränkningar, diskriminering och sexuella trakasserier

Vi är alla lika mycket värda och allas åsikter och synpunkter ska respekteras. Inom IF Mölndal Fotboll arbetar vi aktivt för att samtliga spelare, ledare och anhöriga ska känna sig trygga. Vi

verkar för en inkluderande och öppen verksamhet där alla ska känna sig välkomna och värdefulla. Du kan läsa hela vår policy i bilagan: [policy och handlingsplan mot mobbning...](#)

Multi-idrottande

Att vara aktiv i flera idrotter är positivt för individers utveckling både fysiskt, psykiskt och socialt samt att det bidrar till en livslång rörelseglädje. Inom bollsporter finns en överenskommelse och samsyn på hur man möjliggör detta. Det handlar bl.a. om att ha definierade tävlingsperioder och riktlinjer vid prioritering mellan olika sporter. Viktigt är att ledare och föräldrar inom Mölndal Fotboll aktivt stödjer multiidrottande. Du hittar dokumentet på föreningens webbsida under fliken **Ledarinformation**, se länk:

[Multiidrottande i Mölndal fotboll.](#)

ANDTS

I IF Mölndal Fotboll finns en alkohol-, narkotika-, doping-, tobaks- och spelpolicy. Denna policy är framtagen av idrottsföreningar i Mölndal i samarbete med Mölndals stad, SISU Idrottsutbildarna och Västsvenska idrottsförbundet. Policyn och handlingsplanen kan du läsa i bilagan följande länk: [ANDTS - policy.](#)

Begränsat registerutdrag

Sedan 20200101 behöver alla ledare i barn- och ungdomsföreningar lämna in ett så kallat *Begränsat utdrag ut brottsregistret*. Registerutdraget beställs via polisens hemsida och lämnas in till ordförande, se länk: <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/barn-annan-verksamhet/>

Övergångspolicy

Om en spelare som spelar i en annan klubb vill börja spela i IF Mölndal Fotboll eller om en spelare som spelar i IF Mölndal Fotboll vill börja spela för en annan klubb, finns en övergångspolicy. Policyn finner du på följande länk: [Övergångspolicy IF Mölndal fotboll](#)

Sponsorpolicys

Mölndal Fotboll tar mycket tacksamt emot all form av stöd för att kunna hålla verksamheten igång på bästa sätt. Klubben har två typer av fördelningsprinciper gällande stöd från sponsorer. Klubb sponsring samt lagsponsring. Policyn finner du på följande länk: [sponsorpolicy IF Mölndal fotboll](#)

GDPR-policyn

Information om hantering av personuppgifter i IF Mölndal Fotboll. Policyn finner du på följande länk: [GDPR-policy IF Mölndal fotboll.](#)

Matchklimatpolicyn

Information om hur vi som förening vill skapa ett bra matchklimat. Det finns två olika policys. En för [barn och ungdomsmatcher](#) och en för [seniormatcher](#).

Riktlinjer för hur vi vill synas på hemsidan och på sociala medier. Riktlinjerna finner du på följande länk: [hemsida och sociala medier](#).

Ökad demokrati och delaktighet

IF Möndal Fotboll strävar efter ökad demokrati och delaktighet i föreningen. Spelarråd bildas senast vid 11–11. Rådet är en viktig del i beslut som rör laget samt en samtalspartner för styrelsen. Spelarrådet utses av spelarna själva och består av ca 4-6 spelare om möjligt från olika delar av vårt upptagningsområde.

Det fungerar som spelarnas förlängda arm mot klubben eller lagets ledare. De är också med och tar beslut som gäller laget, typ träningsläger eller turneringar. Rådet kan också fungera som ansvariga gällande lagets material och utrustning.

Då ett av våra mål är att bli det "Självklara valet av fotbollsförening i Möndal" är insikten om att klubben gäller före laget och jaget mycket viktig. På vår hemsida finns kontaktuppgifter till styrelsens funktioner dit alla medlemmar kan vända sig med frågor, förslag och funderingar gällande klubbens utveckling. Medlemmarna väljer genom årsmötet kommande styrelse.

Åtgärdsstrappan

De viktigaste resurserna i Möndal Fotboll är barnens och ungdomarnas föräldrar. De föräldrar som tar ansvar som tränare och ledare utgör föreningens ryggrad.

Möndalslinjen - Grunden för verksamheten i Möndal Fotboll är Möndalslinjen. Dokumentet fastställs löpande av styrelsen och är både ett stöd och ett obligatoriskt regelverk. Som förälder ska man kunna lita på att de tränare och ledare som får ansvar för barnen följer Möndalslinjen. Styrelsen har ansvar för att detta säkerställs i alla lag.

Utbildning - Alla ledare ska genomgå en obligatorisk utbildning i Möndalslinjen. Dokumentet utvecklas kontinuerligt och därför förväntas ledare regelbundet hålla sig uppdaterade om vad som gäller för sin spelform. Föreningsutvecklare och styrelse finns alltid till hands för frågor och dialog.

Uppföljning - Föreningens fotbolls- och föreningsutvecklare följer löpande upp verksamheten i lagen. Styrelsens värdegrundsansvarig för dialog med de värdegrundsansvariga som ska finnas i varje lag. På så sätt hålls en gemensam linje i hela föreningen.

Handlingsplan - Det är vår tro att utbildning och uppföljning ska räcka för att Möndalslinjen ska vara ledstjärnan i alla lag. Men om avvikelser från linjen uppmärksammas har föreningen en fastställd handlingsplan.

1. **Samtal** - Vid signaler om avvikelser kallas lagets ledare till samtal med representanter för styrelsen. Målet är att klargöra och skapa samsyn kring situationen, tolkningen av Mölndalslinjen och vad som eventuellt behöver förändras. Detta kan ske genom flera olika samtal – på föräldramöten, med hela ledargruppen eller enskilt.
2. **Åtgärdsplan** - Om samtal och förtydligande inte leder till önskat resultat upprättas en konkret handlingsplan tillsammans med berörda ledare och baserad på styrelsens (eller styrelsens representanters) tolkning av situationen och Mölndalslinjen.
3. **Varning** - Kopplat till åtgärdsplanen, eller som en konsekvens av att överenskommelse om en åtgärdsplan inte kan nås, kan styrelsen utfärda en formell varning. Det görs där tydligt att underlåtande att följa upprättad åtgärdsplan kommer att leda till avslut av ledares uppdrag.
4. **Avslut** - Som sista steg kan styrelsen besluta att en eller flera personer inte längre får ha ledaruppdrag i föreningen.

Sammanfattning

Föreningens ansvar är mot barnen och ungdomarna. De ska kunna lita på att de värden som uttrycks i Mölndalslinjen också är verklighet. Om enskildas personliga åsikter krockar med föreningens riktlinjer är det alltid sittande styrelses tolkning som gäller.

Våra ledare är ovärderliga, men uppdraget bygger på att man leder enligt de riktlinjer som årsmöte och styrelse har beslutat om. Den som inte vill följa dessa kan inte vara ledare i Mölndal Fotboll.