



Tränare

Uppdraget innebär att tillsammans med övriga i ledarteamet leda laget i samband med träning, match, cuper och andra relationsbyggande aktiviteter vid sidan av fotbollen genom säsongen. Tränarens viktigaste uppgift är att utveckla varje enskild spelare.

Vi vill att du som tränare har tagit del av:

- ✓ Policy
- ✓ Riktlinjer & rutin - samarbete mellan lag
- ✓ Barnens spelregler (Riksidrottsförbundet och Bris initiativ för en tryggare barn- och ungdomsidrott)

Inför säsong:

- ✓ Göra en säsongsplanering för laget med övriga i ledarteamet, lämnas in till kansliet
- ✓ Inventera spelar/gruppunderlaget och kolla på eventuella samarbeten
- ✓ Planera in minst en föräldraträff för säsongen
- ✓ Planera in minst en aktivitet utanför idrotten (ex. övernattnig på klubbstugan, teambuilding)
- ✓ Planera in och anmäl deltagande på eventuella tränarutbildningar
- ✓ Delta på föreningens ledarträffar, fördelningsmöte och årsmöte

Under säsong:

- ✓ Planera och genomföra träningar och coacha laget vid match
- ✓ Närvaroregistrera kontinuerligt
- ✓ Delta vid föreningens ledarträffar och årsmöte

Efter säsong:

- ✓ Utvecklingssamtal med spelare
- ✓ Utvärdering av säsongen. Utvärderingen skall även skickas in till kansliet.

Stödmallar och material:

- ✓ Lagets säsongspanering i Mariehem SK
- ✓ Utvecklingssamtal med spelare

Behöver inloggning till:

✓ **SportAdmin**

Vi använder SportAdmin för all medlemshantering. Ni som ledare får tillgång till hemsidan via kansliet och en genomgång kring hur det fungerar. Varje åldersgrupp har sin egen sida där man hittar all information om träningar, matcher, spelare och ledare. Via hemsidan och Appen kan man skicka ut kallelser till träningar och matcher. Det går även att göra utskick till hela laget eller enskilda spelare/ledare/föräldrar. Alla våra aktiviteter ska rapporteras in så snart dem är genomförda. Det gör man enkelt via SportAdmin Appen.

För behörighet kontakta: kansli@mskumea.com

✓ **Fogis**

När laget börjar spela matcher behöver man lämna in laguppställning innan matchen till domaren och motståndaren. I viss ålder skall man även rapportera slutresultat på hemmamatcherna. Detta gör man genom Fotbollsförbundets gemensamma Informationssystem (FOGIS). Lagledaren får inloggningsuppgifter och en kort genomgång av kansliet innan säsongen.

För behörighet kontakta: kansli@mskumea.com



Lagledare

Uppdraget innebär att ansvara för de administrativa uppgifterna kring laget.

Inför säsong:

- ✓ Lagledaren ansvarar för Fogis
 - Uppdatera laget till aktuell säsong (rätt år)
 - Uppdatera lagets kontaktuppgifter så att registrerade uppgifter är korrekta
 - Anmälan seriespel
- ✓ Ansvarar för SportAdmin
 - Uppdatera spelare och ledare så att registrerade uppgifter är korrekta
- ✓ Delta på fördelningsmöten, ledarmöte och årsmöte
- ✓ Delta på föräldramöte och sköta samordning av föräldrateamet (ex matchvärd, fikaansvarig, försäljningsansvarig, sponsringsansvarig etc)
- ✓ Information och utskick till föräldrar
- ✓ Ansvarar för att spelare har lämnat in barn- och ungdomsregistreringsintyg (från 8 år) samt licensintyg (från 15 år)

Under säsong:

- ✓ Kontaktperson och administratör för Fogis
- ✓ Bokar och avbokar plan vid träningar och matcher
- ✓ Anmälan cuper
- ✓ Kontakt och ev bokning av domare
 - Föreningen försöker tillsätta domare eller en domargrupp till laget. Kontakta dessa för att stämma av att de sett vilka matcher de tilldelats samt kolla att de har möjlighet att komma. Skulle någon ej ha möjlighet måste ni själv försöka ordna med ersättare enl föreningens lista av föreningsdomare. Domarna är ungdomar i Mariehem SK som gått domarutbildning och skall i vår förening få möjlighet att tränas i domarrollen.
 - Ger feedback till domare efter match, speciellt till egna föreningsdomare

Efter säsong:

- ✓ Delta på föreningens ledarmöte
- ✓ Sammankalla lagets ledarteam och utvärdera av säsongen, utvärderingen skall skickas in till kansliet

Övrigt

- ✓ Bokning av planer och hallar:
 - MSK Arena
 - bokning.mskumea.fri-go.se
 - kansli@mskumea.com
 - Umeå Kommun
 - umea.rbok.se
 - fritid.bokning@umea.se
- ✓ Bokning kansliet
 - umea.rbok.se
 - fritid.bokning@umea.se
 - kansli@mskumea.com

Behöver inloggning till:

✓ SportAdmin

Vi använder SportAdmin för all medlemshantering. Ni som ledare får tillgång till hemsidan via kansliet och en genomgång kring hur det fungerar. Varje åldersgrupp har sin egen sida där man hittar all information om träningar, matcher, spelare och ledare. Via hemsidan och Appen kan man skicka ut kallelser till träningar och matcher. Det går även att göra utskick till hela laget eller enskilda spelare/ledare/föräldrar. Alla våra aktiviteter ska rapporteras in så snart dem är genomförda. Det gör man enkelt via SportAdmin Appen. För behörighet kontakta: kansli@mskumea.com

✓ Fogis

När laget börjar spela matcher behöver man lämna in laguppställning innan matchen till domaren och motståndaren. I viss ålder skall man även rapportera slutresultat på hemmamatcherna. Detta gör man genom Fotbollsförbundets gemensamma Informationssystem (FOGIS). Lagledaren får inloggningsuppgifter och en kort genomgång av kansliet innan säsongen. För behörighet kontakta: kansli@mskumea.com



Lagkassör

Uppdraget innebär att sköta och hantera lagkassan.

Uppgifter kassör:

- ✓ Ha koll på lagkassan
- ✓ Hantera betalningar med kansliet (ex cuper, domarutlägg etc)
- ✓ Hantera lagets pengar vid försäljning eller arbete
- ✓ Delta vid föreningens ekonomimöten

Stöd:

- ✓ Kansliet Mariehem SK, kansli@mskumea.com
- ✓ Kassör i Mariehem SK, ekonomi@mskumea.com



UFF Ansvarig

Umeå Fotbolls Festival

Inför UFF:

- ✓ Delta på föreningens möten inför UFF, vanligtvis tre stycken
- ✓ Informera laget vilka arbetsuppgifter laget erhållit samt ge tydliga instruktioner till alla som skall arbeta för laget
- ✓ Fördela arbetet inom laget och lägg schema så att alla arbetspass är bemannade

Under UFF:

- ✓ Vara lagets kontaktperson, mot lagmedlemmar samt UFF's organisation
- ✓ Kontrollera att passen bemannas så som planerats
- ✓ Se till att viktig information kommer fram till berörda

Efter UFF:

- ✓ Sammanställ eventuella problem ert lag ställts inför med den arbetsuppgift ni haft samt vidareförmedla förbättringsåtgärder till kansli så att vi lär oss till annat år
- ✓ Delta vid föreningens avstämningsmöte efter UFF, brukar som regel vara någon månad efter att UFF varit



Spelarråd

Det är viktigt att våra spelarna får påverka verksamheten i laget. För att underlätta detta rekommenderas att varje lag från 13 års ålder har ett spelarråd. Valda personer i spelarrådet är en länk mellan spelarna och tränarna. Spelarrådet har som uppgift att framföra lagets åsikter, funderingar eller synpunkter till tränarna. En god tanke är att spelarna själv väljer vilka som skall ingå i spelarrådet så att det är personer de känner sig trygga med och som de har förtroende för.

Allt sker anonymt och spelarrådet framför uppgifterna som gruppens åsikter, synpunkter eller funderingar.

Uppgifter för spelarrådet kan vara

- ✓ Att agera som representant för laget och förmedla gruppens åsikter, synpunkter mm till tränarna.
- ✓ Att motverka mobbning, trakasserier och ryktesspridning.
- ✓ Att så gott man kan lyssna och titta efter saker som behöver lyftas fram.

En plan hur spelarrådet och tränarna regelbundet skall mötas bör tas fram. Situationer som kräver att man träffas vid annan tidpunkt skall ny tid beredas skyndsamt.



Matchvärd

Inför match

- ✓ Ta på dig matchvärdsvästen (Orange väst finns i omklädningsbyggnad och i Gröna boden)
- ✓ Hälsa bortalaget välkomna, visa till omklädningsrummet
- ✓ Hälsa domaren/domarna välkomna, visa till omklädningsrummet
- ✓ Finnas tillgänglig för bortalaget samt domarna för att svara på frågor
- ✓ Hänvisa publik till annan del av planen än där lagens avbytarbänk är belägen. Inga åskådare bakom målen.
- ✓ Flytta mål, ställ ut hörnflaggor och färdigställ planen för match

Under match

- ✓ Vara ett domarstöd i paus och efter match
- ✓ Vid störande tillrop från åskådare uppmärksamma personen/erna om att vi vill ha en positiv stämning kring matchen
- ✓ Prata med domarna i paus om hur det känns

Efter match

- ✓ Tacka alla för en bra och väl genomförd match
- ✓ Prata med domarna hur det kändes
- ✓ Vid grövre händelser rapportera till micke.sundqvist@svenskfotboll.se
- ✓ Städa både borta- och hemmalagets omklädningsrum
- ✓ Ställ tillbaka mål och hörnflaggor



Lagkapten

I många lag utser man en lagkapten. Varje lag har rätten att själv välja vem som skall vara lagkapten i laget eller för den specifika matchen, men några nyckelord för en passande lagkapten kan vara följande: Ansvarsfull, en ledargestalt som är ett föredöme.

I unga år

Turas om. I yngre år kan det vara bra att låta spelarna turas om att vara lagkapten, så att alla får prova på. Det är en nyttig erfarenhet, men betona gärna det fina i att vara lagets kapten för spelarna.

Kaptensbindel

Lagkapten skall bära en lagkaptensbindel, alltid på vänster arm.

Föredöme

Det gäller att föregå med gott exempel. En spelare som vill lagets bästa. Med kaptensbindeln på armen representerar du hela laget och en stor del av föreningen. Det kan därför vara viktigt att lagets kapten visar en så pass stor mognad mot ALLA på och utanför planen.

Lagkapten skall helst vara en stark person som kan stå emot gruppträck och som har en god inbyggd etik & moral.

Lagkaptenen skall vara lugn som människa. Lagkapten måste inte alltid vara en person som låter mycket och som alltid manar på allt och alla, utan det är framförallt kaptenens sätt att vara som är det avgörande. Vid heta situationer gäller att en lagkapten kan behålla lugnet och genom sitt sätt att vara, fungera lugnande för såväl sina lagkamrater som för sina ledare/tränare.

Det är väldigt olämpligt om lagkapten ifrågasätter precis varje domslut och vräker ur sig fräcka kommentarer mot domare och motspelare. Agerar han/hon som en ledare och får de andra spelarna med sig, kan det vara avgörande.

Respekt

En som visar respekt genom att komma i tid till träningar och matcher. En som självklart hör av sig i god tid till lagets tränare/ledare för att meddela att han eller hon inte kan komma.

Försök att vara en pådrivare i lagom positiv bemärkelse vilket får dina medspelare att kämpa för det mål som ni i laget har satt upp.

Hänsyn

Det viktigaste är inte att du själv gör alla mål utan att laget har kul ihop och uppnår de mål laget satt upp.

Lyssna

En lagkapten skall ha ledaregenskaper och vara en person som de andra lyssnar på. En spelare som lyssnar på vad hans eller hennes medspelare och tränare/ledare har att säga.

Om tränaren t.ex. vill "mixa" lite i uppställningen bör man som kapten testa det tränaren föreslagit innan man säger vad man tycker. Självklart behöver du inte köpa precis allting som din tränare säger, men om du vill lätta på hjärtat så gör det med hänsyn efter att du har försökt.

Officiella uppgifter

Bland de officiella uppgifterna är att lagkaptenen innan match hälsar på motståndare och domare genom att skaka hand och säga sitt namn.

På planen ansvarar lagkapten för dialogen med domarna. Det är endast kaptenen som har rätt att prata med domarna, enligt reglerna.

Efter matchen är det lagkaptenen som tackar motståndare dess ledare, domare, sekretariat och publik för en god match.

I större turneringar/viktigare matcher så är det inte ovanligt att lagkaptenen kallas in till domarrummet eller till ett General Meeting för att gå igenom procedurer runt inmarschen på banan.

Officiella uppgifter

Bland de inofficiella uppgifterna är att vara tränarens högra hand i laget och vid problem vara en mellanhand mellan spelarna och tränaren.

Tränaren och lagkapten måste ha ett stort förtroende för varandra och måste kunna samarbeta bra. Är tränaren och lagkapten inte överens eller osams blir situationen i längden ohållbar och stämningen i laget kommer att vara så där.

Lagkapten skall genom sitt sätt att vara, vara den spelare som visar vägen på träning och vara ett föredöme för de andra spelarna. När laget till exempel kör tuff försäsongsträning ska lagkapten visa en positiv inställning och dra med sig de andra spelarna