



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:1(6)

Välkommen som ledare i Rotebro IS Fotbollsförening

Vi vill hälsa dig välkommen som ledare i Rotebro fotboll och hoppas att du ska trivas och känna att du gör något viktigt för barn och ungdomar i Sollentuna.

Det är du som många gånger ser till att barnen och ungdomarna har en vettig sysselsättning på sin fritid. Vi vill med detta dokument ge dig, oavsett om du är ny eller erfaren ledare inom Rotebro en vägledning om klubbens regler och filosofi.

Klubben vill också bidra med information om hur du hanterar den sportsliga verksamheten och administrationen kring ett lag. Förhoppningsvis innehåller detta dokument svar på de flesta av dina frågor om hur det är att vara ledare i Rotebro IS Fotbollsförening.

Klubbidé

Rotebro IS fotbollsförening har som klubbidé att barn, ungdomar och vuxna som tycker att det är roligt att spela fotboll alltid ska känna sig välkommen till oss. Följande vill vi uppnå:

- Bredd ger topp
- Att engagera merparten av upptagningsområdets barn, ungdomar och föräldrar i ett livslångt fotbollsintresse i Rotebro IS FF
- Rotebro IS skall ge barn och ungdomar en meningsfull fritidssysselsättning, skapa ett bestående intresse för fotboll och möjlighet till god idrottslig utveckling.
- Vill-Gör-Kan är klubbens spelarutvecklingsmodell
- Respekt för alla vi möter inom fotbollen
- Laganda, sammanhållning, respekt & kamratskap
- Engagemang och ett aktivt deltagande från alla medlemmar

Historik

Rotebro IS bildades den 5 juli 1918 under namnet Norrvikens Idrottssällskap och är Sollentuna kommuns äldsta fotbollsförening och även en av kommunens äldsta idrottsföreningar. 1950 ändrades namnet till Rotebro Idrottssällskap.

Rotebro IS har under de dryga 90 åren som verksam idrottsförening utövat många olika sporter. Det har bl a funnits verksamhet inom ishockey, skidåkning, bandy och gymnastik. Rotebro IS bedrev verksamhet inom fotboll, innebandy och orientering i samma förening fram till den 17 mars 2004 då orienterings- och innebandygrenarna bröt sig ur och bildade egna föreningar, Rotebro IS Orienteringsklubb och Rotebro IS Innebandyklubb. Rotebro IS bytte då namn till det nuvarande namnet Rotebro IS Fotbollsförening.

Samma dag bildades Rotebro IS Idrottsallians, en allians bestående av representanter från varje idrottsförening i Rotebro, FF (Fotboll), IBK (Innebandy) och OK (Orientering).



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:2(6)

Bredd fotboll

Verksamheten når bredd genom att alla som vill spela fotboll är välkomna till Rotebro IS FF och får tillfälle att delta. Ungdomsverksamheten bedrivs med strävan att ha minst ett men gärna fler lag inom varje åldersgrupp, både på pojk och flicksidan. Möjligheten för pojkar och flickor ska vara lika. Detta gäller såväl barn, ungdomslag som seniorlag.

Lek före poängjakt

För de yngsta barnen ska fotboll präglas av lek och glädje. Allt eftersom barnen blir äldre trappas tävlingsmomenten varsamt upp. Lek och glädje ska dock vara en viktig del inom Rotebro IS fotboll.

Kärnvärden

Grunden får vår verksamhet baseras på våra värderingar som är Utveckling, Glädje och Lagkänsla

- Vi ska ta vara på spelarnas engagemang och erbjuda goda möjligheter till utveckling, glädje och lagkänsla.
- Vi ska erbjuda rolig och stimulerande träning som är utvecklande för både laget och den enskilde spelaren.
- Vi skall ta ett personligt ansvar för att vi bemöter varandra och våra motspelare med respekt och i positiv anda.
- Spelare, ledare och föräldrar skall uppleva att fotbollen sprider glädje och ger en stark sammanhållning.

Engagerade ledare, spelare och föräldrar

För att nå våra mål är det viktigt att ha kompetenta och engagerade ledare och tränare. Dessa ska vara väl informerade om vad engagerade ledare, spelare och föräldrar står för samt vara goda förebilder och representanter för klubben.

Ledare och tränare har ett stort ansvar och en viktig roll inom vår förening. Att leda och fostra barn och ungdomar är betydelsefullt även för samhället i stort. Det är självklart att Rotebro fotbolls tränare föregår med gott exempel både på och utanför plan. Ledare och tränare ska förmedla en positiv människosyn.

Ledare och tränare har som huvuduppgift att se utöver sportslig utveckling och framgång, verka för att målen – drogfri miljö, rent spel och juste uppträdande på och utanför plan, laganda, sammanhållning, respekt och kamratskap samt glädje och positiva upplevelser uppnås i alla sammanhang.

Utbildning och kompetensutveckling

Klubben tillhandahåller utbildningar för både lagledare och tränare. Klubben verkar för att samtliga ledare ska genomgå grundkurs under de två första åren.

Rent spel

Rotebro fotboll, våra spelare, ledare, tränare och föräldrar ska vara kända för att alltid uppträda sportsligt och juste, både på och utanför plan, hemma som borta. Lag och domare som gäster hemmaplanen ska alltid bli positivt och korrekt bemötta och känna sig välkomna tillbaka till oss.



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:3(6)

Att vara ledare i Rotebro IS Fotbollsörening

Du har som ledare i klubben valt ett spännande sätt att engagera dig i våra barn och ungdomar. Samtidigt är det en utsatt position, du har ansvar att föregå med gott exempel och att vara en förebild för många.

Ditt uppträdande kan vara en trygghet för många av våra barn och ungdomar. Från klubbens sida vill vi hjälpa dig med några regler som gäller när du uppträder under klubbens namn och representerar våra klubbfärger:

- Vi ska ha kul tillsammans, oavsett sportsliga resultat.
- Domare är en viktig person, du har ingen rätt att offentligt kritisera honom/henne eller andra matchfunktionärer.
- Moståndarlagets spelare är inte ditt ansvar, fokusera på dina egna spelare och försök höja deras prestation.
- Peppa gärna om det är i positiv anda.
- Byt ut eller plocka bort dina spelare som inte uppträder korrekt och sportsligt, tala dem tillrätta i en lugn ton och förklara varför du låter dem vila.

För respektive årskull har lagledare och tränare följande ansvar:

- Att uppträda i enlighet med riktlinjer ovan
- Att informera spelare och föräldrar om de riktlinjer och den policy som Rotebro IS FF står för
- Planering av ditt lags verksamhet i stort och i smått, tex cupdeltagande, antal lag i serie, träningsläger, träningsplanering.
- Administration av den egna årskullen, tex lagkassa, närvarorapportering, adress & telefonlistor.
- Bemanning av de frivilliga insatserna som krävs från din årskull.
- Erfarenhetsutbyte mellan årskullar i syfte att kunna utbyta råd, träningstips eller anordna verksamhet över åldersgrupperna.

Klubbens stöd till dig som ledare

Från Rotebro fotboll kan du som ledare förvänta dig riktlinjer och goda råd för din årskullsverksamhet. Du ska inte behöva uppfinna allt på nytt, klubben strävar efter att ta tillvara på och föra vidare de erfarenheter och den kunskap om fotbollsverksamhet för barn och ungdomar som klubben har förvärvat efter ett mångårigt engagemang inom fotbollen. Verksamheten inom Rotebro fotboll bygger till stor del på frivilliga insatser. Du ska som ledare i god tid informeras om, när och i vilken omfattning arbetsinsatser förväntas av din årskull. Detta dokument utger en del av klubbens stöd till dig i ditt arbete. Utöver det så finns det inom klubben ett kontaktnät av ledare, ett kansli och en styrelse som kan hjälpa dig vidare i ditt arbete med ditt lag. Tveka aldrig att ta kontakt.

Det här kan du förvänta dig av klubben:

- Råd & riktlinjer kring den sportsliga verksamheten.
- Policy och stöd för att hantera träning och matchning.
- Råd och utbildning och betalning av grundläggande utbildningar.
- Erfarenhetsutbyte mellan årskullarna.
- Administrativt stöd från kansli och instruktioner för den administration som respektive årskull ansvarar för själva.
- Information och instruktioner om arbetsinsatser som förväntas av din årskull. Detta inkluderar arbete i samband med exempelvis egna cuper.
- Träningstider, utrustning för träning och match, hemsida



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:4(6)

Filosofi, principer och policy

Klubbens verksamhet är till för alla. Det finns lag och träningar även för de som inte satsar på eliten samtidigt som talangerna ges stimulans och bereds möjlighet att utvecklas. Detta kan ske genom färdighetsanpassad träning och matchning och genom utbyte mellan årskullar.

Fotboll är en lagsport och vi vill fostra våra spelare i god laganda och till ett sportsligt uppträdande både på och utanför planen. Ledare ska uppmuntra till diskussion om etik och moral.

Spelarna ska ta skolarbete på allvar och som ledare ska vi stötta spelare som behöver fokusera på skolan. Som ledare ska vi också stötta de spelare som vill hålla på med fler idrotter, ingen ska behöva tvingas välja sport.

Klubben ska vara en drogfri miljö och klubben ska erbjuda en trygg miljö som inte innehåller mobbing eller så kallad inkipling.

Rotebro fotbolls klubbanda ska främjas genom samarbete över laggränserna, såväl mellan pojk och flicklag. Spelare ska lära känna andra lag inom klubben och hjälpa och stötta varandra.

Föräldrar ska vara engagerade i klubbens verksamhet.

En stor del av klubbens verksamhet finansieras genom egna evenemang, dessa bygger på ideella insatser från alla föräldrar.

Det är varje ledares ansvar att sprida mål och policy bland aktiva och föräldrar.

Förslag på arbetsbeskrivning för barn och ungdomslag

Lagledare:

- Gå ledarlicens utbildning
- Informera spelare och ledare om policy och regler.
- Ansvarar för att rätt formulär och protokoll finns på matcher.
- Lämna komplett adresslista över spelare och ledare till kansliet.
- Ansvara för arrangemang runt träningsläger och cuper.
- Betala matchledare alternativt domare.
- Rapportera närvaro

Tränare:

- Fastställa truppen (alla får vara med)
- Genomföra matcher som ledare och coach.
- Planera och genomföra träningar.
- Utvärdera resultat.
- Laguttagning till matcher.
- Utvecklingssamtal med alla spelare.
- Samarbeta med övriga ledare i föreningen.
- Gå ledarskapsutbildning



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:5(6)

Bemanningsansvarig:

Ansvarar för att tillsätta/fördela resurser till dom aktiviteter klubben kallar till, tex bingo, cafeteria.

Materialansvarig:

- Se till att truppen har rätt material
- Ansvara för att laget tar hand om all utrustning på lämpligt sätt.

Web ansvarig:

Ansvarar för att uppdatera korrekt info på hemsidan samt lägga upp väsentlig info och bilder.

Föräldramöten

Sker efter eget beslut i gruppen men ett förslag är att ha det vid uppstart och avslut av säsong.

Förslag på dagordning till föräldramöte

1. Närvarolista
2. Presentation av ledare
3. Ordförande av mötet
4. Sekreterare av mötet
5. Gå igenom antal troliga spelare i truppen
6. Hur många lag kommer det bli? Lagindelningar (principer)
7. Välj funktioner
 - Lagledare
 - Tränare (antal)
 - Webbansvarig
 - Materialansvarig
 - Bemanningsansvarig
8. Säsongspanering
9. Ambition för laget/lagen
10. Träningstillfällen

Medlemsavgifter spelaravgifter

Rotebro IS Fotboll är en medlemsförening som drivs av ideella krafter. Medlemmarna betalar den medlemsavgift årsmötet beslutar. Alla ska betala medlemsavgift. På hemsidan står det utförligt hur mycket man ska betala och till vilket konto. Avgiften finansierar bland annat planhyror, försäkringar, tävlingskostnader, materialkostnader och mycket annat. Därför är det viktigt att medlemsavgiften betalas in i början av säsongen så att det finns tillräcklig kassa att betala de löpande utgifterna med.

Alla potentiella medlemmar får på eget ansvar prova på att träna 3-4 gånger innan medlemsavgift betalas in. Ingen får däremot spela match förrän medlemsavgiften är erlagd och licensen är registrerad. Spelare/förälder som kommer till första träningen ska fylla i blankett för nyregistrering på hemsida och meddela kansliet.



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:6(6)

Kansliet

Kansliet ska vara föreningens hjärta och är till för möten, kontorsfunktion, försäljning av klubbmaterial och trevligt umgänge. Ledare, spelare och föräldrar ska beredas möjlighet att utnyttja kansliet till egna möten. Bokning av lokal sker via kansliet. På detta sätt skapas en levande mötesplats för klubben.

Kansliet har öppet mån 08.00-19.00, tis-fre 08.00-17.00

Organisation

De flesta av våra ledare och tränare inom barn, ungdoms och seniorlagen ställer upp ideellt. Rotebro fotboll tillhandahåller en kanslifunktion.

Kansli	Juhani Kujanpää
Ordförande	Anders Käck
Kassör	Stefan Bjärnegård
Sekreterare	Fredrik Käck
Ledamot	Anna Lindqvist
Ledamot	William Sandberg
Ledamot	Jarmo Pohjolainen
Suppleant	Johnny Jansson

Träningsgrupper

5-6 år	Fotbollskola
7-8	5-manna lag
9-10 år	7-manna lag
11-12 år	9-manna lag
13- 17 år	11-manna lag (ungdom)
18- uppåt	11-manna lag (senior)
35 – uppåt	Veteranlag

I alla lag ska det finnas tillräckligt många ledare. Det är viktigt att även planera målvaktsträning. Be föräldrar om hjälp med ett stort antal sysslor som ger de aktiva tränarna mer tid över för spelarna.

En fördel med fler tränare är att det alltid finns tränare på plats vid träning om några/någon får förhinder pga. Jobb eller sjukdom.



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:7(6)

Tränings och match rekommendationer

Ålder	8-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år
Rotebro IS Träningsmanual	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4	Nivå 5
Träningar per vecka	1-2	2-3	2-3	3-4	3-4
Träningarnas längd (min)	60	60-90	60-90	60-90	60-120
Antal spelare smålagsspel	2-3	2-4	2-5	2-5	2-5
Matcher/spelare/säsong	20	20-25	25-30	25-30	30-35
Matcher per vecka	1	1	1-1,5	1-2	1-2
Spelform	5-manna	7-manna	9-manna, 13 år 11-manna 14 år	11-manna	11-manna
Speltid	2 x 20 år 1 2 x 25 år 2	2 x 25, år 1 2 x 30, år 2-3	2 x 35	2 x 40	2 x 45
Benskydd	Ja	Ja	Ja	Ja (godkända)	Ja (godkända)
Bollstorlek	3	4	Flickor 4 Pojkar 5	Flickor 4 t.o.m div 3 därefter 5 Pojkar 5	5
Målstorlek (m)	2 x 3	2 x 5	2 x 5 13 år 2,44 x 7,32 14 år	2,44 x 7,32	2,44 x 7,32
Planstorlek (m)	4 x 20	60 x 35	80-90 x 50-55	90-120 x 45-90	90-120 x 45-90
Linjer	Linjerade / koner	Linjerade	Linjerade	Linjerade	Linjerade
Serietabell	Nej, Poolspel	Ja	Ja	Ja	Ja
Antal spelare till match	Fritt antal	Fritt antal	14-16	14-16	14-16
Domare	Utbildad (ungdom)	Utbildad (ungdom)	Utbildad	Utbildad	Utbildad
Offside	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja
Deltagande i cup/turnering	Sollentuna/ intill. kommuner 1-2 ggr / säsong	Max avstånd 20 mil enkel resa 2-3ggr / säsong	Nationellt 2-4 ggr / säsong	Nationellt / internationellt 2-5 ggr / säsong	Nationellt / internationellt 2-5 ggr / säsong
Antal övernattningar vid cup/ turnering och läger	1 övernattning	1-3 övernattningar	1-4 övernattningar	1-7 övernattningar	Fritt
Träning inomhus	Idrottshall (vintertid)	Idrottshall (vintertid)	Idrottshall (vintertid)	Idrottshall (vintertid)	Idrottshall (vintertid)



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:8(6)

6-7 ÅR (Knatteskola)

Allmänt

1 träning i veckan på 60 min.

Innehåll

Utgångspunkt är lek, glädje och rörelse både med och utan boll.

Prova på spelet med enkla regler. Lära sig de första grunderna. Spela på liten plan med små mål. Lekar och stafetter, koordination, kroppskontroll, teknik och socialt samspel.

Övrigt

Gympalekar ex som uppvärmning.

8-9 År

Allmänt

Överorganisera inte träningarna och låt smålagsspelet (mycket bollkontakt) dominera träningen tidsmässigt. Alla som tränar skall få vara med och spela matcher. Lagsammansättning vid matcher görs enligt en roterande schema där alla barn får prova på nya positioner. Man erhåller lika mycket speltid per match om man tränat 50 %. Alla ska få möjlighet till att börja från start i match. Uppmuntra till bollekar på fritiden.

Träningsinnehåll

- Korta passningar – med fotens insida och med fotens utsida
- Bollmottagning (nertagning) med fot, lår, bröst
- Spelbarhet (att gå ur passningsskugga)
- Inkast
- Finter (jobba fram några från häftet "vän med bollen")
- Bollkontroll (dribbling och drivning)
- Skott- båda fötterna (mest på liggande boll)

Målvaktsspelet

Alla skall prova på målvaktsspelet.

Träningsinnehåll

- Skopa. Grepp och fallteknik
- Utspark
- Utkast
- Inspark

Övrigt (gäller samtliga spelare)

- Spelets regler



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:9(6)

10-12 År

Allmänt

Överorganisera inte träningarna och låt smålagsspel dominera träningen tidsmässigt.

Lagsammansättning vid matcher görs enligt en roterande schema där alla barn får prova på nya positioner. Man erhåller lika mycket speltid per match om man tränat 50 %. Alla ska få möjlighet till att börja från start i match.

Se matchen som ett viktigt träningspass – ett led i spelarnas utbildning till ungdomsnivå.

Träningsinnehåll

- Löpteknik
- Vristpassning – båda fötterna
- Passningsspel – utveckla från tidigare åldergrupp
- Skott – båda fötterna, utveckla från tidigare åldersgrupp
- Skott – hel och halvvolley
- Bollmottagning, bollnedtagning – lår, bröst och fot
- Nickning – Pannträff
- Driva bollen
- Vända upp med boll
- Tillbakaspel – understöd
- Väggspele
- Känna till grunderna i anfallsspel: Spelbarhet – spelavstånd – spelbredd – speldjup
- Känna till grunder i försvarsspel: Försvarssida – Press – markering
- Fasta situationer – enkla grunder

Målvaktsspel

Speciell målvaktsträning påbörjas, dels individuellt och dels med laget.

De som vill ska få prova på målvaktsspelet.

- Grepp och skopa
- Fall (+ grepp och skopa) skära vinklar, fotarbete
- Grepp – höga bollar
- Boxteknik (grunder)
- Jobba fram "spelande målvakt"
- Agerande vid att möta fri spelare
- Utspark
- Utkast
- Inspark
- Lära sig att "prata i spelet"

Övrigt (gäller samtliga spelare)

- Spelets regler
- Kondition i spelträning
- Rörlighetsträning
- Styrka vrist och vader – Spänst och snabbhet



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:10(6)

13-14 År

Allmänt

Nu ökas kraven på träningsnärvaro, inställning och talang för att få mer speltid i match. Lagsammansättning vid matcher görs med mera "fasta" positioner. Alla som är uttagna till match skall få speltid. Rotation mellan lag tillåts, dock bör en spelare inte spela mer än 1,5 match per vecka Uppmuntra till teknikträning på fritiden.

Träningssinnehåll

- Skott- fortsatt utveckling av skott på rullande boll
- Bollmottagning med "hela kroppen"
- Finter (jobba fram några från häftet "vän med bollen" + gärna egna, jobba mot motståndare.
- Driva bollen
- Dribblingar
- Täcka bollen
- Passningar – långa (30 m)
- Nick med upphopp och att placera nick mot ett bestämt mål
- Löpteknik – spänst - snabbhetsträning
- Avslutningar – sträva efter att göra mål
- Spelvändningar
- Överlapp - Överlämning
- Inlägg
- Spel med begränsade tillslag (3 tillslag) – passning och bollbehandling i högt tempo
- Skapa spelyta – både för sig själva och sina medspelare (V-löpning)
- Utveckla grunderna i anfallsspel: Spelbarhet – spelavstånd – spelbredd – speldjup
- Utveckla grunder i försvarsspel: Försvarssida – Press – täckning – understöd – markering
- Känna till högt kontra lågt försvarsspel:
- Känna till grunderna vid omställningsspel:
 - o Anfall- kontring alt.skapa etablerat spel
 - o Försvar- Direkt återerövring alt. Indirekt återerövring.
- Fasta situationer – Utveckling från tidigare år

Målvaktsspel

Speciell målvaktsträning fortsätter, dels individuellt och dels med laget. De som vill ska få prova på målvaktsspelet.

- Grepp och skopa
- Fall (+ grepp och skopa) skära vinklar, fotarbete
- Grepp – höga bollar
- Jobba fram "spelande målvakt"
- Agerande vid att möta fri spelare
- Boxteknik
- Utspark
- Utkast/inspark
- Lära sig att "prata i spelet" och samarbetet med kollektivet (spelförståelse).

Övrigt

- Utveckling av tidigare åldrar + lära sig vikten av kommunikation i spelet.



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:11(6)

15-16 År

Allmänt

Ytterligare stegring på träningsnärvaro, inställning och talang för att få mer speltid i match. Alla spelare skall ha ungefärligen lika mycket speltid sett över en helsäsong om man tränat 3 av 4 träningar i veckan. Lagsammansättning vid matcher görs med "fasta" positioner. Alla som är uttagna till match skall få speltid. Rotation mellan lag tillåts, dock bör en spelare inte spela mer än 1,5 match per vecka (undantaget vid cupspel). Uppmuntra till teknikutövning på fritiden.

Träningsinnehåll

- Fortsatt utveckling från tidigare år
- Distansskott i steget
- Finter (Funktionellt, dvs högre hastighet och mot motståndare).
- Passningar – långa (40 m)
- Positionsorienterad träning i anfall
- Löpvägar och spelidé vid....
 - o Uppspel
 - o Avslut i olika vinklar, med och utan motståndare: skott och inlägg
- Positionsorienterad träning i försvar
 - o Individuellt försvarsspel: Press- och tacklingsteknik
 - o Agerande i lagdelsorientering (grunder).
- Utveckla grunderna i anfallsspel: Spelbarhet – spelavstånd – spelbredd – speldjup
- Utveckla grunder i försvarsspel: Försvarssida – Press – täckning – understöd – markering
- Utveckla högt kontra lågt försvarsspel:
- Utveckla grunderna vid omställningsspel:
 - o Anfall- kontring alt. skapa etablerat spel
 - o Försvar- Direkt återerövring alt. Indirekt återerövring.
- Fasta situationer – Utveckling från tidigare år

Målvaktsspel

Speciell målvaktsträning fortsätter, dels individuellt och dels med laget.

Fast position som målvakt i laget.

- Utveckling av tidigare åldrar- Öka till mer funktionellt tekniskarbete.
- Öka kraven med spelförståelsen till kollektivet i såväl anfall som försvarsspel i både spelsituation och fasta situationer.

Övrigt

- Positionsorienterad träning (specialträning)
- Längre löpningar i högre hastighet (snabbhetsuthållighet)
- Konditionstest (Beep el. cooper)
- Tillslagsbegränsningar (styrt spel 2-3 tillslag)
- Styrketräning (egna kroppen)
- Rörelseträning samt stretching
- Taktiskträning
- Slututbildning i fotbollens regler. (Domarutbildning)



Riktlinjer för ledare

Avsnitt: Riktlinjer för ledare				
Fastställt	Datum: 2014-05-01	Processägare/Framtaget av: Styrelsen	Utg: 1.0	Sida:12(6)

17-18 År

Allmänt

Bästa laget spelar mest, dock skall alla få spela matcher.

Träningsinnehåll

Nu skall spelarutbildningens sista steg uppnås, mycket av träningsinnehållet är likt seniortruppens träning, dock ersätts en del av seniortruppens matchförberedande träning med mer individuell- och teknikinriktad träning. Träningarna förbereder spelarna för seniorspel.

Övrigt

Individuella samtal med spelarna hålls kontinuerligt under året.

Ungdomsansvarig initierar varje höst ett överlämningsmöte med ledarna gällande uppflyttning av ungdomsspelare till seniorverksamheten. När en ungdomsspelare (under 18 år) tar steget upp till seniortruppen skall en personlig utbildningsplan upprättas i samråd med senior och ungdomstränaren. Denna utbildningsplan skall följas och fullföljas.