

# Kinne-Vedums IF Föreningspolicy

[www.k-vif.com](http://www.k-vif.com)



Version 2. 09-01-25

## Innehåll

Inledning.....	2
Målsättning för fotbollsskolan .....	3
Målsättning för flickor och pojkar 7 – 16 år .....	3
Målsättning för seniorverksamhet.....	3
Vår klubbidé .....	4
Regelverk.....	4
Riktlinjer och ledstjärnor för vår verksamhet .....	5
Spelare .....	6
Lagledare och tränare .....	7
Föräldrar .....	8
Kost och Hälsa.....	9
Drogpolicy, Trafikpolicy, Krisberedskap .....	10
Seniorer.....	11
Fotbollsskolan .....	12
Flickor och Pojkar 7-9 år.....	13
Flickor och Pojkar 10 – 12 år .....	14
Flickor och Pojkar 13 – 14 år .....	16
Flickor och Pojkar 15 – 16 år .....	17
Träningsplanering 7 – 12 år .....	18
Träningsplanering 13 – 14 år .....	19
Träningsplanering 15 – 16 år .....	20

## Inledning

Svenska Fotbollsförbundet (Sv FF) kom år 2000 ut med Mål och riktlinjer för svensk ungdomsfotboll, häftet heter ”Fotbollens Spela, Lek och Lär”.

Här ges tydliga signaler om att *det viktigaste är att erbjuda ALLA barn och ungdomar, flickor och pojkar, möjligheter att delta i fotbollsrorelsen*. Där sägs också att *barn och ungdomar ska ha roligt med sin idrott och att de ska idrotta på sina egna villkor*. Alltså att fotbollen går ut på att *Leka –Lära –Tävla*. Observera att SvFF påpekar att i denna ordningsföljd bör barnen få uppleva sin fotboll!

För seniorverksamhet i föreningen utgår vi från dokumentet SIV ”Samspel i Västergötland” Företrädare för olika grupper inom västgötafotbollen har enats om innehållet som uppdateras inför varje säsong. Dokumentet utgör en överenskommelse om gemensam syn i ett antal frågor och upplysningar om vissa gällande tolkningar av regler samt umgänget på och utanför fotbollsplanen i fotbollsrorelsen. Distriktsstyrelsen fastställer dokumentet efter att en arbetsgrupp arbetat fram underlaget.

Förtroendevalda och ledare i Kinne-Vedums IF har under 2007 arbetat med att ta fram nya riktlinjer för föreningen i vår ”Framtida förening” under ledning av SISU, idrottsutbildarna. ”Fotbollens Spela, Lek och Lär” är vår förenings och våra ledares riktlinjer/anvisningar när det gäller att bedriva ungdomsverksamhet inom idrotten fotboll.

Föreningspolicyn är antagen på föreningens årsmöte den 08-02-26.

### **Målsättning för Fotbollsskolan 5-6 år**

- Att med hjälp av spelarutbildningspärmen och positiva ledare och föräldrar engagera dessa flickor och pojkar på ett positivt sätt och därigenom lägga grunden till deras fotbollsintresse.
- All träning ska planeras i förväg och det är önskvärt att ledarna har rätt ledarutbildning (enligt utbildningsrutan på sid. 7.)

### **Målsättning för flickor och pojkar från 7-16 år**

- Vi ska med hjälp av utbildningspärmen och rätt ledarutbildning (enligt utbildningsrutan sid.7) utveckla spelarna individuellt och efter spelarens egen förmåga.
- Spelarens klubbkänsla ska hållas vid liv med lag och klubbaktiviteter.

### **Målsättning för seniorer**

- Tränarens mål & riktlinjer ska vara kända av alla spelare.
- Föregå med ett gott exempel, tänka på att man är en förebild.
- Alla är lika mycket värda, A & B lag, alla ska spela.
- Kollektivt ansvar ska vara en gemensam inriktning i match, träning o övriga aktiviteter



## Vår klubbidé är.....

- Kinne-Vedums IF skall vara en ideell förening där fotboll och aktiviteter som främjar gemenskapen och trivsel står i fokus.
- Alla ska känna sig välkomna att delta i klubbens verksamhet.
- Ungdomsverksamheten fungerar som en bred bas för klubben, där glädje och lek prioriteras.
- I ungdomsverksamheten och seniorverksamheten har alla ett stort socialt ansvar.
- Vi ser det som självklart att kunna förena skolarbete med fotboll och andra idrotter.
- Vi strävar efter att vara självförsörjande av spelare till vår seniorverksamhet dam och herr.
- Vi ska verka för att vara en naturlig mötesplats i bygden.
- Dam och herr senior verksamhet bedrivs på lika villkor.



## Regelverk:

- Vi följer Samspel i Västergötland sk. "SIV"
- För att få delta i föreningens verksamhet skall man lösa medlemsavgift, och från det år spelaren fyller 17 år betalas även spelaravgift.
- Alla spelare mellan 12 - 14 år skall ungdomsregistreras i fotbollens gemensamma informationssystem, enligt Svenska fotbollsförbundet. Intyget skall skriftligen godkännas av målsman. Futsal-registrering krävs vid deltagande i Futsal-cuper och skall också godkännas av målsman. Blankett för påskrift delas ut av lagledare. För övergång till annan klubb gäller SvFFs regler.
- Från det år man fyller 15 skall spelaren licensieras till klubben. Målsman underskrift krävs. Futsal-licensiering krävs vid deltagande i Futsal-cuper. Vid 15 år gäller SvFF övergångs bestämmelser.
- Benskydd ingår i den obligatoriska spelarutrustningen på både träning och match. Fr.o.m. 15 år ska de vara godkända av SvFF.
- Föreningen stadgar finns att tillgå på Kinnevallens kansli.

## Riktlinjer och ledstjärnor för vår verksamhet:

- Ungdomssektionen ansvarar för ungdomsverksamheten i föreningen. När det gäller ungdomslag (13-19 år) och senior planeras verksamheten tillsammans med fotbollssektionen.
- Minst en samling per säsong anordnas där ledare, spelare och föräldrar träffas för ungdomslag.
- För äldre spelare anordnas träffar tillsammans med fotbollssektionen.
- Ta hänsyn till spelarnas skolgång och inte motarbeta intressen vid sidan av fotbollen.
- Erbjudna ledarutbildningar, domarutbildningar och föreläsningar till alla inom klubben.
- **Spelaren i centrum**
  - Spelaren ska utvecklas individuellt och bara jämföras med sig själv när det gäller utveckling.
  - Spelaren ska ha möjlighet att spela på olika platser i laget.
  - Spelaren ska ha möjlighet att flytta upp en nivå.
  - För spelaren är helheten familj-kompisar-skola-förening viktiga.
- **Glädje**
  - Barn, ungdomar och ledare ska ha roligt i sin fotbollsverksamhet.
  - Kamratandan ska främjas. Gemensamma träningsdagar/läger och lagaktiviteter stärker gemenskapen och föreningskänslan.
  - Prestation går före resultat. Att utvecklas som spelare kommer i första hand.
- **Träning**
  - Tematräningar sker enligt spelarutbildningspärmen och för respektive åldersgrupp.
  - Följa seniortränarens spel idé.
- **Fair Play/Rent spel**
  - Vi följer fotbollens regler.
  - Vi filmar oss inte till ett domslut.
  - Vi respekterar domarens beslut och tackar motspelare, ledare och domare i hand efter matchen.
  - Vi hejar på och stöttar vårt lag och vi hånar inte motståndarna.
  - Vi uppmuntrar till juste spel.



## Spelare:

Det är en självklarhet att:

- Meddela i god tid om du inte kan delta i träning eller match.
- Passa tider till alla samlingar.
- Fotbollsskor inte används i klubblokalen.
- Bollar och material som tas ut till träning eller match plockas tillbaka in igen.
- Fair play/Rent spel alltid förekommer.
- Ett gott uppförande hör hemma i vår verksamhet. Tänk på att använda ett vårdat språk både på och utanför planen.
- Hjälpa till på de arrangemang som din ledare ber dig om.
- Vi hjälps åt att städa våra omklädningsrum efter träning och match och att allmän god ordning hålls på vår idrottsplats.
- Man använder rätt kläder till träning och match ”kläder efter väder”.
- Aldrig tala illa om ledare, tränare, spelare och domare.
- VARA EN BRA KAMRAT!!!!



## Lagledare/tränare

- Alla ska ha roligt när de utövar fotboll. I de lägre åldrarna måste allvaret tonas ner och fokus läggas på att ”leka fotboll”. Allvaret kommer att ökas successivt efter hand som man blir äldre.
- Var positiv och uppmuntrande. Det skapar glädje och ökar förutsättningen för god atmosfär och effektiv inläring.
- En tydlig rollfördelning i ledarstaben.
- Främja kamratandan, ägna tid åt alla spelarna men glöm inte individen - ”SÄTT SPELAREN I CENTRUM”.
- Ställ inte större krav på spelaren och laget än de kan klara med tanke på deras kompetens, utveckling och ålder.
- Skapa en dialog med spelare/föräldrar.
- Ta kontakt med domare innan match och stötta före, under o efter match.
- Som ledare i fotboll representerar du både Kinne-Vedums IF och hela den svenska fotbollen. Tänk på detta i ditt uppträdande i alla sammanhang.
- Som ledare i Kinne-Vedums IF bör du tänka på att vara ”rätt” klädd vid matcher (klubb tröja). Ledare som håller i träningen bör vara ombytta.
- Tränaren planerar och genomför träningen med lekar, övningar och spel som stimulerar spelare i dess olika utvecklingsåldrar samt använder sig av tematräning.
- Ungdomsledarna ska följa spelarutbildningsplanen/spelarutbildningspärmen.
- Samarbete mellan tränare i olika åldersgrupper vid uppflyttning, utlåning av spelare etc. Se till att varva spelare vid lån till andra lag efter deras kapacitet o förutsättningar.
- Föräldramöte/spelarmöte ska hållas minst 1 gång/år där en styrelsemedlem bör närvarar.
- Att delta på möte, konferenser, träffar och aktiviteter som gäller den enskilde ledaren. Om inte, själv ta del av den information som gavs snarast.
- Att förstå, acceptera och agera efter innehållet i Kinne-Vedums IFs föreningspolicy.
- Göra en grov årsplanering för laget.
- Aktiviteter utanför fotbollen med laget skall uppmuntras, det främjar kamratskap.

### Utbildningsmål för ungdomstränare/lagledare i Kinne-Vedums IF

P/F 7-9 Alla Lagledare Avspark - Tränare Avspark

P/F 10-12 Alla Lagledare Avspark - Tränare Bas 1

P/F 13-14 Alla Lagledare Avspark - Tränare Bas 1 (Påbörjat Bas 2)

P/F 15-16 Alla Lagledare Avspark- Tränare Bas 1 (Fortsättning Bas 2)



## Föräldrar:

- Vi hoppas att du som förälder tycker det är roligt att engagera dig i ditt/dina barns fotbollsintresse – se det som en förmån att få dela ditt/dina barns glädje i fotbollen.
- Informera tränaren om det är något han/hon bör känna till om ditt barn.
- Ge beröm till spelare och lag. Beröm ger självförtroende.
- Stöd både ditt och andras barn i både med- och motgång.
- Att aldrig tala illa om tränaren eller domaren.
- Att det är tränaren/lagledaren som coachar under träning och match.
- Besök både träningar och matcher.
- Ställ upp med att köra till träning och match.
- Att du ser till att ditt barn äter ordentligt i god tid innan träning och match.
- Gå på föräldramöten.
- Föräldrar engageras i laget/klubben genom att ställa upp på de arrangemang och arbeten som klubben ordnar.
- Betala medlemsavgiften i tid.
- Tänk på att även DU representerar Kinne-Vedums IF.
- Visa lojalitet med vår förening, uppstår problem - tala med ungdomssektionen eller styrelsen.



## Riktlinjer för Kost och hälsa

### TÄNK PÅ...

Att äta och dricka rätt är viktigt för fotbollsspelare som vill nå bästa möjliga resultat. Både när det gäller fysiska prestationer samt hälsan. Det är viktigt för både tränare och spelare att vara medvetna om matens betydelse för prestationsförmågan. Det finns tydliga tecken på att prestationsförmågan i svensk fotboll kan förbättras genom bättre kost- och vätskevanor.

Goda matvanor som bibehålls vecka efter vecka utgör den största möjligheten att påverka på långt sikt. Grunden för en god hälsa läggs troligen redan i tonåren därför är rätt tillförsel av energi och näringsämnen extra viktigt för ungdomar.

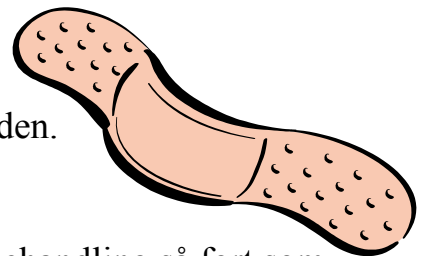
Fotbollsspelaren ska i det dagliga livet sträva efter att inta en varierad och näringsrik kost med mycket kolhydrater. En kolhydratrik kost har en positiv inverkan på prestationsförmågan under träning och fotbollsspel oberoende av vilken nivå man spelar på.

Vätskeförlust har ett väsentligt inflytande på kroppens funktioner och vätskeförlust kan resultera i nedsatt prestationsförmåga. Det är därför ytterst viktigt att upprätthålla vätskebalansen.

### Kroppen och hjärnan behöver sömn

Goda sömnvanor är en viktig del av en bra livsstil. Barn och ungdomar behöver sömn för att hjärnan och kroppen ska kunna växa, läka skador och återhämta sig. Dessutom växer och utvecklas barn snabbt, därför behöver de mycket sömn. Sönnen hjälper kroppen att hålla sig frisk och forskning tyder på att bra sömn hjälper till att reglera aptiten och därmed minskar risken för övervikt. Ny forskning visar också att sönnen kan behövas för att få bort vissa slaggprodukter, så kallade fria radikaler, ur kroppen. När barn eller ungdomar har sovit för lite får de sämre minne och koncentrationsförmåga och har svårare att lära sig nya saker. De kan också bli ledsna, irriterade och rastlösa.

- Vid penicillinbehandling är träning och match totalt förbjuden.
- Feber och kraftig förkylning – ingen träning eller match.
- Vid skada är det viktigt att sätta igång med förebyggande behandling så fort som möjligt – typ kula och tryckförband
- Det är ledarens uppgift att så snabbt som möjligt se till att spelaren kommer under läkarvård.
- Ingen ledare får under någon omständighet ta på sig ansvaret för en skadad spelares fortsatta behandling.



## DROGPOLICY:

- Rökning är totalt förbjuden i våra lokaler samt innanför staketet runt klubblokalen, rökare hänvisas till anvisad plats.
- Det är inte tillåtet av ledare och spelare att använda cigaretter eller alkohol när de representerar klubben under träning eller match.
- Vid föreningens fester följer vi den lag som gäller vid försäljning och servering av alkohol.
- Att handskas med narkotika är ett brott enligt svensk lag och accepteras inte i någon form i Kinne-Vedums IF
- All fotbollsverksamhet är drogfri i Kinne-Vedums IF, vilket innebär att ingen narkotika eller alkohol förekommer i verksamheten.
- Personer med förtroendeuppdrag/ledare i Kinne-Vedums IF ska arbeta för att spelarnas uppväxt är drogfri.

## TRAFIKSÄKERHETSPOLICY:

- Tänk på att du som ledare eller föräldrar ansvarar för ditt och andras barn då du transporterar spelarna till match och träning.
- Samtliga passagerare använder bilbältet och inte har fler passagerare än vad det finns bilbälten.
- Du som ledare och förälder i Kinne-Vedums IF medverkar till en gemensam hållning vad det gäller användandet av cykelhjälm och följer den lag som finns för ungdomar när det gäller cykelhjälm.
- För att köra lagkamrater bör man ha haft körkort i 2 år.

## KRISBEREDSKAP:

- I Kinne-Vedums IF finns det en krisberedskapsgrupp. Samtliga ledare har en ”handbok” vad som skall göras om en större olycka av något slag skulle inträffa under idrottsutövandet eller resor.

## Seniorer

### TRÄNING:

- Enligt det upplägg tränaren presenterar och som styrelse/fotbollsansvarig avtalat med tränaren.

### MATCH:

- A-lagen är föreningens representationslag där prestation förväntas efter uttalad målsättning.
- U-lagen är det lag där man skall utvecklas som fotbollsspelare för att försöka nå en A-lagsplats. Här skall alla som tränar få vara med.
- P-35 deltar i seriespel.

### CUPER:

- Deltagande i Kinnekullealliansens cuper.
- Deltagande i övriga cuper enligt tränarens upplägg.

### ÖVRIGT:

- Deltagande på föreningens höst- och årsmöte.
- Vid ev. provträning eller beslut om övergång till annan klubb skall fotbollsansvarig kontaktas innan träning eller övergångshandling skrivs.

### EKONOMISKA KRAV:

- Bidra till att finansiera verksamheten för att hålla ekonomin i balans på det sätt styrelsen föreslår eller genom egna förslag. Ex. lottförsäljning, arbetsdagar mm.
- Erlägga medlemsavgiften och spelaravgift.
- Arbeta på Klassfotbollen

### PRISER:

- Träningspris till den som tränat flest gånger.
- Årets kompis – röstas fram av spelarna själva.
- Årets komet – utses av ledarstaben. Till den spelare som utvecklats mest individuellt under året.
- Årets defensiva spelare - utses av ledarstaben.
- Årets offensiva spelare - utses av ledarstaben.

## Fotbollsskolan flickor och pojkar 5-6 år

### Träning:

- 1 pass/vecka
- Säsong April – September, utomhus.
- Minst 60 min
- Planerad träning, med inriktning bollekar flick 12 i spelarutbildningspärmen

### Match:

- Inga matcher spelas

### Övrigt:

- Alla barn som vill ska få vara med.

### Teori:

- Axel o Elin spelar fotboll, Västergötlands FFs utbildningsmaterial.

### Ekonomiska krav:

- Erlägga medlemsavgiften

### Priser:

- Diplom o medaljer till alla.



## Flickor och Pojkar 7-9 år

### TRÄNING:

- 1-2 pass /vecka
- Säsong Jan – September ( inomhus jan-april)
- 60 – 90 min Mycket bollkontakt på ett lekfullt sätt.
- Planerad träning, följa träningsplaneringen Gör enkla övningar och var mycket sparsam med instruktioner.
- Använda spelarutbildningspärmen
- Antal spelare smålagsspel 2-3 spelare/lag
- Önskvärd målsättning är 3-5 spelare/ledare.
- Målvaktsträning för alla

### MATCH:

- Spelaren skall inte spela mer än 1 match/vecka
- Ett lämpligt matchantal är 20 st/år inklusive tränings och cupmatcher
- Matcher ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen
- Spelaren ska få spela på olika platser i laget även i mål.
- Att alla barn ska spela lika mycket i match.
- Får turas om att starta matcherna
- Får turas om att vara lagkapten

### ÖVRIGT:

- Upp eller nedflyttning av spelare sker i samarbete mellan U-ansvarig/tränare/spelare o föräldrar i övrigt håller vi rätt åldersgrupper.
- Benskydd obligatoriskt på träningar och match
- Alla som tränar ska få vara med – tänk på att barnen inte avgör träningsnärvaron i denna ålder
- Har man tillräckligt många spelare ska man ha två lag.
- Alla barn som vill ska få vara med. 5 avbytare/match rekommenderas

### TEORI:

- Axel o Elin spelar fotboll. Västergötlands FFs utbildningsmaterial.

### CUPER:

- Deltagande i cuper/turneringar – Närområde - Eget distrikt
- Cupturneringar/år 1-3 st och 2-4 matcher/dag i cup ej över 1,5 timme total speltid och utan slutsegrare- alltså inga tabeller

### DAGS ATT BÖRJA LÄRA UT:

- Hygien- duscha efter match och träning under överinseende av vuxen
- Ha ordning på sina grejor + föreningens.
- Passa tider- meddela vid förhinder
- Lyssna när ledarna pratar
- Uppträda juste mot medspelare, motståndare, domare och ledare.

### EKONOMISKA KRAV:

- Bidra till att finansiera verksamheten i liten omfattning som Bingolotts försäljning, utanför ICA tillsammans med föräldrar. Erlägga medlemsavgiften. Utföra visst praktiskt arbete t ex Klassfotbollen. Hjälpa till vid Kinne-Vedums IF A-lagsmatcher som bollkallar och med lottförsäljning.

### PRISER:

- Diplom och medaljer till alla.

## Flickor och Pojkar 10-12 år

### TRÄNING:

- 1-3 pass/vecka.
- Säsong för de som har annan idrott under vintern April –September. Övriga året runt
- 60-90 min Mycket bollkontakt.
- Använda spelarutbildningspärmen
- Antal spelare smålagsspel 2-4 spelare/lag
- Önskvärt är 4-7 spelare/ledare
- Nivåanpassad träning. Börja instruera enligt spelarutbildningspärmen.
- Nivågruppera ibland inom åldersgruppen
- Planerad träning med mycket bollkontakt.
- följa träningsplaneringen
- Spelaren måste få frihet att utvecklas efter sin egen förmåga.
- Taktik och spelsystem får inte överdrivas.
- Målvaktsträning för alla

### MATCH:

- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen.
- Spelaren bör inte spela mer än 1 match/vecka, alternera spelare vid dubblering.
- Får turas om att starta matcherna
- Får turas om att vara lagkapten
- Alla som är uttagna till match ska spela lika mycket
- Spelaren ska få spela på olika platser i laget även i mål.
- Ett lämpligt matchantal är 25-30/år. I dessa
- Matcher räknas tränings- serie- och cupmatcher.

### ÖVRIGT:

- Alla barn som vill ska få vara med. – tänk på att barnen inte avgör träningsnärvaron i denna ålder
- Alla som tränar regelbundet ska få spela match
- Viktigt att man lägger sig i rätt division.
- De mer utbildade barnen ska få en möjlighet att träna på en högre nivå.
- Rådfråga ungdomsansvarig som tillsammans med tränare och föräldrar tar beslut om det är lämpligt att flytta upp en nivå.
- Resultatfixering bör tonas ner hos barn, föräldrar och ledare.
- Upp eller nedflyttning av spelare sker i samarbete mellan U-ansvarig / tränare / spelare o föräldrar i övrigt håller vi rätt åldersgrupper.
- Benskydd obligatoriskt på träningar och match

### TEORI:

- Studiecirkel Kompisvägen- Starta Vägen
- Studiecirkel Föreningsträdet minst 8 träffar ”Mitt Lag”

#### CUPER:

- Deltagande i cuper/turneringar – Eget distrikt- regionen
- Cupturneringar/år- 1-3 st utan slutsegrare (inga tabeller)

#### DAGS ATT VARA BESTÄMD MED:

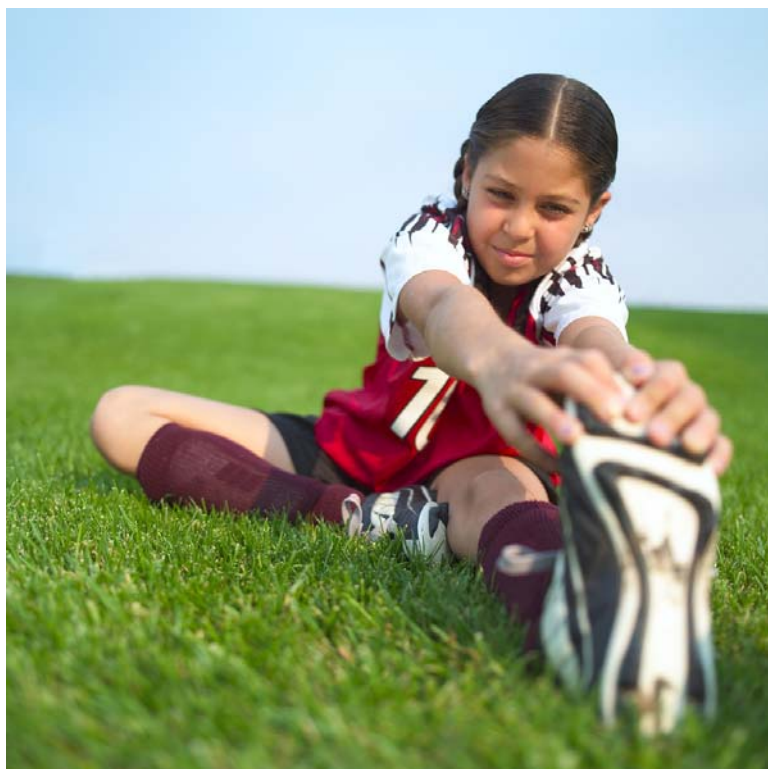
- Hygien- duscha efter match och träning under överinseende av vuxen
- Ha ordning på sina och föreningens grejor
- Passa tider - meddela vid förhinder
- Lyssna när ledarna pratar
- Uppträda juste mot medspelare, motståndare, ledare och domare

#### EKONOMISKA KRAV:

- Bidra till att finansiera verksamheten som Bingolotts försäljning utanför ICA tillsammans med föräldrar. Erlägga medlemsavgiften. Utföra visst praktiskt arbete t ex klassfotbollen. Hjälpa till vid Kinne-Vedums IF A-lagsmatcher som bollkallar och med lottförsäljning.

#### PRISER:

- Träningspris: Vid uppnådd träningsflit över 90 % = guldmedalj, 75 % = silvermedalj, 50 % bronsmedalj.
- Årets spelare – Till den spelare som fått flest stjärnor vid matcher, sammanställs vid årets slut
- Årets komet – Till den spelare som utvecklats mest individuellt under året.



## Flickor och Pojkar 13-14 år

### TRÄNING:

- Minst 2 –3 pass/vecka 75-90 min Mycket bollkontakt. Säsong Året Runt Uppehållsträning Nov och Dec Månad
- Spelaren måste få frihet att utvecklas efter sin egen förmåga.
- Taktik och spelsystem får ej överdrivas.
- Använda spelarutbildningspärmen
- Antal spelare smålagsspel 2-5 spelare/lag
- Nivåanpassad träning. Instruktion i anfallsspel och förvarsspel
- Nivågruppera ibland inom åldersgruppen
- Prioritera Teknik, Spel och Smålagsspel Använd halva tiden till teknisk träning av ett tema och pröva detta i smålagsspel gärna mot mål.
- Motiverade spelare skall ges möjlighet till ytterligare utveckling t.ex. extraträningar, specialträning och övningar för egenträning (Se avsnitt i Pärmen för Talangträning och Egenträning)

### MATCH:

- Resultat i andra hand. Tona ned resultatfixeringen.
- Ett lämpligt matchantal är 25 – 30 st/år. I dessa ingår tränings- serie- och cupmatcher.
- Spelaren bör aldrig spela mer än 3 matcher på en 14 dagars period.
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen.
- Alla som är uttagna till match ska spela.

### CUPER:

- Deltagande i cuper/turneringar – Eget distrikt- regionen
- Cupturneringar/år- 2-3 st.

### ÖVRIGT:

- Alla som tränar regelbundet ska få spela match.
- Ungdomssektionen och tränare samarbetar om vilka spelare som ska anmälas till zonläger.
- Resultatfixering bör tonas ner hos barn, föräldrar och ledare.
- Upp eller nedflyttning av spelare sker i samarbete mellan U-ansvarig / tränare / spelare o föräldrar i övrigt håller vi rätt åldersgrupper.

### TEORI:

- Regelgenomgång 11 mannfotboll 1gång/år
- Studiecirkel Föreningsträdet minst 8 träffar/år ”Fotbollskunskap och Kost och Skador”

### EKONOMISKA KRAV:

- Bidra till att finansiera verksamheten. Bingolotts försäljning utan för ICA. Elägga medlemsavgiften. Utföra visst praktiskt arbete t ex Klassfotbollen. Hjälpa till vid Kinnevedums IF A-lagsmatcher som bollkallar och med lottförsäljning.

### PRISER:

- Samma som för 10-12 år.

## Flickor och Pojkar 15-16 år

### TRÄNING:

- Minst 2-3 pass/vecka minst 90 min. Mycket bollkontakt. Säsong året runt, uppehållsträning Nov och Dec månad (t ex prova andra idrotter vid vissa träningspass, mindre allvarliga)
- Spelaren måste få frihet att utvecklas efter sin egen förmåga.
- Börja titta på seniorspelarnas taktik och spelsystem.
- Använda spelarutbildningspärmen
- Antal spelare i smålagsspel 2-5 spelare/lag. Önskvärt är 5-7 spelare /ledare.
- Nivåanpassad träning. Instruktion i anfallsspel och förvarsspel. Anpassa kunskapsnivån inom åldersgruppen.
- Prioritera teknik, spel och smålagsspel. Använd halva tiden till teknisk träning av ett tema och pröva detta i smålagsspel gärna mot mål.
- Motiverade spelare skall ges möjlighet till ytterligare utveckling t.ex. extraträningar, zonträningar specialträning och övningar för egen träning (Se avsnitt i pärmen för talangträning och egen träning)

### MATCH:

- Tona ned resultatfixeringen, utbilda och utveckla spelarna motverka utslagning. Ha andra mål tex att lyckas med vad man tränat på.
- Ett lämpligt matchantal är 30-40 st/år. I dessa ingår tränings- serie- och cupmatcher.
- Spelaren bör inte spela mer än 3 matcher på en 14 dagars period. Varva spelare till A-laget tillsammans med ledare.
- Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen. Alla som är uttagna till match ska spela.

### CUPER:

- Deltagande i cuper/turneringar, en med övernattnig under 15-16 år .
- Cupturneringar/år- 2-4 st

### ÖVRIGT:

- Alla som tränar regelbundet ska få spela match.
- Ungdomsansvarig och tränare samarbetar om vilka spelare som ska anmälas till zonläger.
- Resultatfixering bör tonas ner hos föräldrar och ledare.
- Upp eller nedflyttning av spelare sker i samarbete mellan U-ansvarig / tränare / spelare o föräldrar.
- Spelare kan med fördel få pröva på juniorfotboll och eventuellt seniorfotboll beroende på spelarens utbildningsnivå i samarbete mellan ungdomsledare och seniorledare.

### TEORI:

- Regelgenomgång 11 mannfotboll 1 gång/år Domarutbildning för 5 och 7 mannfotboll årlig
- Studiecirkel Föreningsträdet minst 8 träffar/ år ”Min Förening och Framtiden”

### EKONOMISKA KRAV:

- Bidra till att finansiera verksamheten. Bingolottsförsäljning. Erlägga medlemsavgiften. Utföra visst praktiskt arbete. Hjälpa till vid Kinne-Vedums IF A-lagsmatcher som kiosk personal tillsammans med seniorspelare. Vid cupanmälan för övernattnig krävs en extra insats utav laget t ex extra försäljning av lotter mm.

### PRISER:

- Träningspris - guld –silver- brons
- Årets kompis – nominering av ledare, spelare röstar
- Årets spelare – stjärna vid matcher av ledare, sammanställs vid årets slut
- Årets komet – till den som utvecklats mest individuellt under året.

**Träningsplanering 7-9 år upprepa efter 10 veckor 1g/vecka Totalt 10 träningspass**

Vecka	Pass/Mottagning	Driva Boll	Bollekar ingår varje pass	Fint/Dribbla	Skott
<b>Vecka 1</b>		X	X		
<b>Vecka 2</b>	X		X		
<b>Vecka 3</b>			X		X
<b>Vecka 4</b>	X		X		
<b>Vecka 5</b>			X		X
<b>Vecka 6</b>		X	X		
<b>Vecka 7</b>			X	X	
<b>Vecka 8</b>	X		X		
<b>Vecka 9</b>			X	X	
<b>Vecka 10</b>		X	X		
<b>Summa</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

**Träningsplanering 7-9 år 2 g/vecka upprepa efter 10 veckor Total 20 träningspass**

Vecka	Pass/Mottagning	Driva Boll	Bollekar ingår varje pass	Fint/Dribbla	Skott
<b>Vecka 1</b>	X	X	X		
<b>Vecka 2</b>		X	X	X	
<b>Vecka 3</b>	X		X		X
<b>Vecka 4</b>		X	X	X	
<b>Vecka 5</b>	X		X		X
<b>Vecka 6</b>		X	X	X	
<b>Vecka 7</b>	X	X	X		
<b>Vecka 8</b>			X	X	X
<b>Vecka 9</b>	X		X		X
<b>Vecka 10</b>		X	X		X
<b>Summa</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**Träningsplanering 10-12 år 2 g/vecka upprepa efter 15 veckor Totalt 30 Träningspass**

	Pass/ Mottagning	Driva Boll	Vändning	Fint/ Dribbla	Skott	Nick	Mv- Teknik Alla	Instruktion Anfallspel
Vecka 1	X				X			
Vecka 2		X						X
Vecka 3	X					X		
Vecka 4			X	X				
Vecka 5					X		X	
Vecka 6	X							X
Vecka 7		X		X				
Vecka 8			X		X			
Vecka 9	X	X						
Vecka 10						X	X	
Vecka 11	X			X				
Vecka 12					X			X
Vecka 13	X		X				X	
Vecka 14		X				X		
Vecka 15				X				
<b>Summa</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

**Träningsplanering 13-14 år 2 g/vecka upprepa efter 15 veckor Totalt 30 Träningspass**

Vecka	Pass/ Mottagning	Driva Boll	Vändning	Fint/ Dribbla	Skott	Nick	Mv-Teknik Individuell	Anfallsspel Spelavstånd Spelbredd Speldjup Spelbar	Försvarsspel Press, Markering Brytning
Vecka 1	X				X		X		
Vecka 2		X	X				X		
Vecka 3	X				X		X		
Vecka 4	X			X			X		
Vecka 5		X				X	X		
Vecka 6	X				X		X		
Vecka 7				X		X	X		
Vecka 8			X		X		X		
Vecka 9	X			X			X		
Vecka 10			X			X	X		
Vecka 11		X		X			X		
Vecka 12							X	X	X
Vecka 13							X	X	X
Vecka 14					X		X	X	
Vecka 15							X	X	X
<b>Summa</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>3</b>

### Träningsplanering 13-14 år 3 g/vecka upprepa efter 15 veckor Totalt 45 Träningspass

Vecka	Pass/ Mottagning	Driva Boll	Vändning	Fint/ Dribbla	Skott	Nick	Mv-Teknik Individuell	Anfallsspel Spelavstånd Spelbredd Speldjup Spelbar	Försvarsspel Press, Markering Brytning
Vecka 1	X				X		X	X	
Vecka 2		X	X				X		X
Vecka 3	X				X		X	X	
Vecka 4	X		X	X			X		
Vecka 5		X				X	X		X
Vecka 6	X				X		X	X	
Vecka 7		X		X		X	X		
Vecka 8			X		X		X	X	
Vecka 9	X	X		X			X		
Vecka 10			X			X	X		X
Vecka 11	X	X		X			X		
Vecka 12					X	X	X	X	
Vecka 13	X		X	X			X		
Vecka 14		X			X		X	X	
Vecka 15	X			X			X		X
<b>Summa</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>4</b>

### Träningsplanering 15-16 år 3 g/vecka upprepa efter 15 veckor Totalt 45 Träningspass

Vecka	Träningspass 1	Pass 2	Pass 3
Vecka 1 Pass/Mottagning	X	X	X
Vecka 2 Pass/Mottagning	X	X	X
Vecka 3 Driva Boll,	X	X	X
Vecka 4 Finta, Dribbla	X	X	X
Vecka 5 Finta, Dribbla	X	X	X
Vecka 6 Nick	X	X	X
Vecka 7 Vändning, Skott	X	X	X
Vecka 8 Skott	X	X	X
Vecka 9 Skott	X	X	X
Vecka 10 Instruktion Anfallsspel Spelbar, Spelbredd, Speldjup, Spelavstånd	X	X	X
Vecka 11 Instruktion Anfallsspel Spelbar, Spelbredd, Speldjup, Spelavstånd	X	X	X
Vecka 12 Omställning Anfallsspel	X	X	X
Vecka 13 Instruktion Försvarsspel Press, Markering, Brytning	X	X	X
Vecka 14 Instruktion Försvarsspel Press, Markering, Brytning	X	X	X
Vecka 15 Omställning Försvarsspel	X	X	X
<b>Summa</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>