



Järla IF FKs Röda Tråd



Box 2010
131 02 NACKA

Telefon: 08-716 76 43
Mobil: 072-176 762 09

E-post kansli@jarlaif.se
Hemsida: www.jarlaif.se



Innehållsförteckning

Sid 3	Inledning
Sid 4	Värdegrund
Sid 5	Hur verksamhetens bedrivs
Sid 6	Målsättning
Sid 7	Övriga Riktlinjer
Sid 8	6 – 7 år fotbollsskola
Sid 9	8 – 9 år 5-mannalag
Sid 10	10 – 11 år 7-mannalag
Sid 11	12 år 7-mannalag
Sid 12	13 år 9-mannalag (gäller fr 2013)
Sid 13	14 – 15 år 11-mannalag
Sid 14	16 – 17 år 11-mannalag
Sid 15	18+
Sid 16-17	Ledare
Sid 18	Spelare
Sid 19	Föräldrar
Sid 20	Appendix – Hur gör vi i Järla



Inledning

- Röda tråden är Järla IF FKs styrdokument. Den fungerar som regelverk för all vår idrottsliga verksamhet i Järla IF FK.
- Järla IF FKs klubbidé är att barn, ungdomar och vuxna som tycker att det är roligt med fotboll alltid ska känna sig välkomna i Järla IF FK.
- Ungdomsverksamheten bedrivs med strävan att ha minst ett men gärna fler lag inom varje åldersgrupp på såväl pojk- som flicksidan.
- Fotboll för de yngsta ska präglas av lek och glädje. Allt eftersom ungdomarna blir äldre trappas tävlingsmomentet varsamt upp.
- I Järla IF FK sätter vi individen och föreningen först. Det innebär att individens utveckling ska prioriteras framför det egna lagets resultat. Som spelare i Järla IF FK tillhör man föreningen i första hand, inte laget.



Värdegrund

Vi vill uppnå följande:

- Laganda, sammanhållning, respekt och kamratskap
- Glädje med fotboll
- Engagemang och aktivt deltagande från alla medlemmar
- Alkohol- och drogfri miljö
- Rent spel och juste uppträdande på och utanför planen



Hur verksamheten bedrivs

- Föräldrar ska vara engagerade i klubbens verksamhet. Föräldrar förväntas stå för den sportsliga verksamheten i form av träning och coachning.
- Om inte föräldrar finns att driva en åldersgrupp från startdatum driver inte föreningen verksamheten vidare. Allt bygger på föräldraverkan inom barn- och ungdomsverksamheten.
- Järla IF FK ska ha en sund ekonomi i balans.
- En stor del av klubbens verksamhet finansieras genom egna evenemang, dessa bygger på ideella insatser från föräldrar.
- Träningskostnader i Järla IF FK baseras på medlemsavgifter. Träningar ledda av externt arvoderade tränare tillåts inte före 13 års ålder. Från 13 års ålder kan, efter godkännande av Järla IF FKs sportgrupp, externa tränare tas in, förutsatt att det inte medför extra kostnader utöver medlemsavgiften för den enskilde spelaren. Finansiering kan t ex skötas genom lagjobb eller sponsring.
- Det finns lag och träningar för de som inte satsar på eliten samtidigt som talangerna ges stimulans och bereds möjlighet att utvecklas. En förutsättning är dock att det finns tillräckligt med ledare runt åldersgruppen samt tillräckligt med spelarunderlag.



Målsättning för barn/ungdomsverksamheten

- Att alla som tränar också ska få spela matcher
- Att det ska finnas lag på olika ambitionsnivåer från 11 år (stys av S:t Erikscupen), om spelarunderlag och ledartillgång tillåter detta
- Att Järfa-andan ska främjas genom samarbete över laggränserna såväl över åldersgränser som mellan pojk- och flicklag

Målsättning för seniorverksamheten

- Att spelare i seniorverksamheten ska vara förebilder för de yngre spelarna
- Att seniorlagen på både herr och damsidan ska spela i division 3 eller högre och bestå av minst 50 % spelare från den egna ungdomsverksamheten



Övriga riktlinjer

Järlas stadgar som är baserade på Riksidrottsförbundets normalstadgar.

I utformningen och genomförandet av verksamheten har Järla IF FK anslutit sig till **Riksidrottsförbundets riktlinjer** om:

- [Barn- och ungdomsidrott](#)
- [Motions- och elitidrott för ungdom](#)
- [Alkohol och tobak](#)
- [Antidopningspolicy](#)
- [Diskriminering](#)
- [Jämställdhet](#)
- [Mobbning och trakasserier](#)
- [Klimatpolicy](#)
- [Trafiksäkerhet](#)

Dessa styrdokument finns på www.rf.se



Ålder 6-7 Fotbollsskola

- OBS! Teknik lärs in bäst in i åldrarna före puberteten
- Träningen ska genomsyras av lek och glädje med bollen.
- Träning sker 1 gång / vecka. Träningen omfattar 60 minuter.
- Träningen hålls av äldre aktiva ungdomar i föreningen med en vuxen huvudansvarig.
- Bollen ska finnas med i varje övning, fokus ligger på teknik och bollbehandling.
- Hösten det året då man fyller 7 år bildas ett lag med föräldrar som ledare med stöttning från föreningen.
- Laget deltar i Nackamästerskapen under oktober månad.

Träningsinnehåll

Driva bollen

Vända med bollen

Passningar (korta)

Dribbling

Finter

Mottagning (stoppa boll)

Skott

Uppmuntra gärna till egen träning (förslagsvis genom en liten hemläxa)



Ålder 8–9 5-mannalag

Träning

- Enligt utbildningsmaterial från [Stockholms fotbollsforbund](#) / [Svenska fotbollsforbundet](#)
- Föra in fotbollsterminologi.
- Träning 8 år sker 1 gång per vecka. Träningen omfattar 60-75 minuter.
- Träning 9 år sker 1 – 2 ggr per vecka. Träningen omfattar 60-75 minuter.

Match

- Alla ska få prova sig fram, spela lika mycket och på olika platser i laget, även spela som målvakt.
- Spel- och startgaranti enligt förbundets riktlinjer. Alla spelare ska turas om att starta matcher.
- Kallad spelare ska spela minst en halvlek.
- Träning (minst 1 gång per vecka) kvalificerar för match.
- Spela cuper och S:t Eriks Cupen i egen åldersgrupp.
- Lagen bör inte innehålla fler än 4 avbytare vid match.
- Cuper/turneringar ska ske inom distriktet.



Ålder 10-11 7-mannalag

Träning

- Enligt utbildningsmaterial från Stockholms fotbollsförbund/Svenska fotbollsförbundet
- Att föra in fotbollsterminologi, de elementära fotbollsreglerna bör gås igenom och exemplifieras.
- Träning sker 2 ggr per vecka. Träningen omfattar 60-75 minuter.

Match

- Alla ska få prova sig fram, spela lika mycket och på olika platser i laget, även som målvakt.
- Spel- och startgaranti enligt förbundets riktlinjer. Alla spelare ska turas om att starta matcher.
- Kallad spelare ska spela minst halva matchtiden.
- Träning kvalificerar för match.
- Spela cuper och Sanktan i egen åldersgrupp.
- Lag anmäls till i Sanktan i enlighet med förbundets riktlinjer.
- Vid flera anmälda lag till samma cup ska lagen vara jämnstarka.
- Cuper/turneringar ska enligt förbundets riktlinjer ske inom distriktet förutom [Dalecarlia Cup](#) för 11-åringar som är en föreningsaktivitet.
- Alla spelare ska ges möjlighet att delta i cuper.
- Lagen bör inte innehålla fler än 3 avbytare i enlighet med förbundets riktlinjer.



Ålder 12 7-mannalag

Träning

- Enligt utbildningsmaterial från Stockholms fotbolls- förbund/Svenska fotbolls- förbundet
- Träning sker 2-3 ggr per vecka. Träningen omfattar 60-90 minuter.
- Träning kan delas upp i olika grupper av spelare efter färdighet. Alla spelare ska dock göra samma övningar.
- Tränare ska ägna de olika grupperna lika mycket tid och uppmärksamhet.
- Spelare (obs, ej hela lag) som har speciella förutsättningar, färdighet och vilja, ska särskilt kunna utveckla sin talang. T ex genom att prova på att träna och spela match med äldre lag.

Match

- Alla ska få prova sig fram, spela lika mycket och på olika platser i laget, även som målvakt.
- Spel- och startgaranti enligt förbundets riktlinjer. Alla spelare ska turas om att starta matcher.
- Kallad spelare ska spela minst en halvlek.
- Träning (minst 1 gång per vecka) kvalificerar för match.
- Spela cuper och Sanktan i egen åldersgrupp.
- Lag anmäls till i Sanktan i enlighet med förbundets riktlinjer.
- Vid flera anmälda lag till match och cuper ska lagen vara jämnstarka.
- Cuper/turneringar ska ske inom distriktet plus Dalecarlia.
- Alla spelare ska ges möjlighet att delta i cuper.
- Lagen bör inte innehålla fler än 3 avbytare i enlighet med förbundets riktlinjer.
- Sista året på 7-manna kan man prova på att spela 9-manna i en eller ett par cuper (dock inte i Sanktan)



Ålder 13 9-mannalag (gäller från 2013)

Träning

- Enligt utbildningsmaterial från Stockholms fotbolls- förbund/Svenska fotbolls- förbundet
- Träning sker 2-3 ggr per vecka. Träningen omfattar 60-90 minuter.
- Träning kan delas upp i olika grupper av spelare efter färdighet. Alla spelare ska dock göra samma övningar. Tränare ska rotera mellan de olika grupperna.
- Ungdomar (obs, ej hela lag) som har speciella förutsättningar, färdighet och vilja, ska särskilt kunna utveckla sin talang. T ex genom att prova på att träna och spela match med äldre lag.

Match

- Alla ska få prova sig fram, spela lika mycket och på olika platser i laget, även som målvakt.
- Spel- och startgaranti enligt förbundets riktlinjer. Alla spelare ska turas om att starta matcher.
- Träning kvalificerar för match.
- Spela cuper och Sanktan i egen åldersgrupp.
- Lag anmäls till Sanktan i enlighet med förbundets riktlinjer (beroende på antal träningar och resultat föregående säsong)
- Vid flera anmälda lag till match och cuper ska lagen vara jämnstarka.
- Cuper/turneringar ska ske inom distriktet plus Dalecarlia.
- Alla spelare ska ges möjlighet att delta i cuper.
- Lagen bör inte innehålla fler än 4 avbytare i enlighet med förbundets riktlinjer.
- Man kan prova på att spela 11-manna i en eller ett par cuper (dock inte i Sanktan)



Ålder 13-15 11-mannalag

(14-15 från 2013)

Träning

- Enligt utbildningsmaterial från Stockholms fotbolls-förbund/Svenska fotbolls-förbundet
- Träning sker 2-3 ggr per vecka. Träningen omfattar 60-90 minuter.
- Träning kan delas upp i olika grupper av spelare efter färdighet. Alla spelare ska dock göra samma övningar. Tränare ska rotera mellan de olika grupperna.
- Ungdomar (obs, ej hela lag) som har speciella förutsättningar, färdighet och vilja bör prova på att träna och spela match med äldre lag.

Match

- Spel- och startgaranti enligt förbundets riktlinjer.
- Träning kvalificerar för match.
- Lag anmäls till Sanktan beroende på resultat föregående säsong.
- Vid flera anmälda lag till match och cuper ska lagen vara jämnstarka.
- Alla spelare ska ges möjlighet att delta i cuper.



Ålder 16-17 11-mannalag

Träning

- Enligt utbildningsmaterial från Stockholms fotbollsförbund/Svenska fotbollsförbundet
- Träning sker 2-4 ggr per vecka. Träningen omfattar 60-90 minuter.
- Träning kan delas upp i olika grupper av spelare efter färdighet. Alla spelare ska dock göra samma övningar. Tränare ska rotera mellan de olika grupperna.
- Ungdomar (obs, ej hela lag) som har speciella förutsättningar, färdighet och vilja bör prova på att träna och spela match med Junior/Senior.

Match

- Spel- och startgaranti enligt förbundets riktlinjer.
- Träning kvalificerar för match.
- Lag anmäls till Sanktan beroende på resultat föregående säsong.
- Alla spelare ska ges möjlighet att delta i cuper.



Ålder 18+

- Från 18+ ingår man i Järila's Junior / Senior-verksamhet.
- I Junior / Senior kan Järila inte längre erbjuda en verksamhet för alla.
- Möjlighet finns att starta lag i Nacka/Stockholms-korpen genom Järila IF FK, finns viljan till detta tar man kontakt med sportgrupp/kansli.
- Från och med 18+ så finns möjligheten att anlita extern huvudtränare (dvs icke föräldratränare). Styrelsen/sportgruppen ska vara med i beslutet om tränarval.

Målsättning för seniorverksamheten

- Att de yngre spelarna ska ha förebilder och utvecklingsmål inom den egna föreningen.
- Att seniorlagen på både herr och damsidan ska spela i division 3 eller högre och bestå av minst 50 % spelare från den egna ungdomsverksamheten



Ledare (1)

- Ledare och tränare
 - ska agera enligt föreningens "Röda Tråd"
 - ska vara goda förebilder och representanter för klubben och dess aktiva medlemmar, både på och utanför planen
 - Det ska synas att DU är ledare i Järla både under träning och match, därför ska du klä dig i Järla profilkläder vid dessa tillfällen.
 - ska förmedla en positiv människosyn.
 - ska värna om gemenskapen, sammanhållningen och kamratandan.
 - Som ledare har man ett stort ansvar och en viktig roll inom vår förening. Att leda och fostra ungdomar är betydelsefullt även för samhället i stort.
 - Ledare och tränare har som huvuduppgift att utöver sportlig utveckling och framgång verka för
 - drog – och alkoholfri miljö
 - rent spel och juste uppträdande på och utanför planen
 - laganda och sammanhållning
 - respekt och kamratskap
 - utbildning och glädje före resultat
- Samtliga tränare ska utbildas enligt **Järla's utbildningsplan**
 - 5-mannalag: Avspark och Bas 1, Ledarskap och Teknik
 - 7 och 9-mannalag: Bas 1, Spelförståelse, Träningslära och Målvaktsspel
 - 11-mannalag: Bas 2
 - Lagledare ska genomgå Stockholms fotbollsförbunds lagledarutbildning vid kallelse.
 - Målet är att vara *minst* två ledare / anmält lag i serie.
- Om en stor grupp spelare kommer över från annan förening så måste även ledare följa med såvida inte de existerande ledarna klarar av tillskottet. Sportgruppen ska involveras snarast.



Ledare (2)

Ansvar och uppträdande

Regler som gäller när du uppträder under klubbens namn och representerar våra klubbfärger:

- Bär Järlas profilkläder vid alla tillfällen då ni representerar föreningen. Tänk på att ni representerar föreningen när den är på.
- Domaren är en hjälte och du har ingen rätt att offentligt kritisera honom eller andra matchfunktionärer.
- Motståndarlagets spelare och ledare är inte ditt ansvar, fokusera på dina egna spelare och försök höja deras prestationer.
- Ropa gärna *om* det är i en positiv anda. Coacha, uppmuntra och motivera egna spelare på ett positivt sätt.
- Byt ut eller plocka bort dina spelare som inte uppträder korrekt och sportsligt, tala dem till rätta i en lugn ton och förklara varför du låter dem vila.
- Skapa bra relationer med motståndare och domare.

För respektive årskull har lagledare och tränare följande ansvar:

- Först på plats – lämna sist (inget barn ska stå ensamt kvar)
- Att informera spelare och föräldrar om de riktlinjer och den policy som Järla IF FK står för, bygg upp en bra föräldrakontakt
- Planering av ditt lags verksamhet i stort och smått: t ex Cup-deltagande, antal lag i St Eriks cupen, ev. träningsläger, träningsplanering.
- Administration av den egna årskullen, t ex lagkassa, närvarokort, adress och telefonlistor
- Bemanning av de insatser som krävs från din årskull
- Administration av en egen hemsida, som ligger under Järlas hemsida (www.jarlaif.se)



Spelare

Det här ska du som spelare ställa dig bakom

- Du ska vara en bra kompis, vi gnäller inte på varandra vare sig på träning eller match. Se till att det råder en god kamratanda. Mobbning/psykning tolereras ej och hör inte hemma här.
- Du ska lyssna på dina tränare och ledare.
- Du ska vara rätt utrustad till match och träning.
- Du ska komma i tid till träning och match.
- Du ska lämna återbud då du inte kan medverka på träning eller match
- Du ska alltid göra ditt bästa såväl på träning som på match
- Ha på dig dina Järfa profil kläder såväl på träning som match (det visar att du tillhör Järfa)
- Att använda ett vårdat språk och respektera kompisar, motståndare och domare
- Uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotbollen och klubben
- Att droger, alkohol och idrott ej hör ihop.
- Ställa upp på olika arrangemang som föreningen ordnar.



Föräldrar

Järfa IF FK är en ideell förening där ni som föräldrar är den viktigaste länken och den bästa supporten i ditt barns fortsatta fotbollsutövande. Vi som förening behöver er!
Järlas verksamhet bygger på ett aktivt föräldraengagemang.

För dig som förälder består insatsen av:

- Närvara vid föräldramöten, kallade av ledare eller förening.
- Att inom föräldragruppen bemanna följande funktioner; tränare, lagledare och hjälpa till med övriga funktioner, exempelvis hemsida
- Bemanna kiosker vid lagets eller Järlas egna evenemang/cuper enligt av laget uppgjorda bemanningslistor. Alla föräldrar skall medverka.
- Hjälpa laget med tjänster de ber om, till exempel skjutsa till matcher, tvätta tröjor, koka kaffe.
- Ta del av information som kommer från föreningen och från det egna lagets ledare.

Detta vill vi att du som förälder ställer dig bakom:

- Anmäler när ditt barn inte kan vara med på match eller träning.
- Ser till att ditt barn kommer i tid samt att han/hon alltid har rätt utrustning med.
- Låt lagets ledare ansvara för barnet under match och träning. Heja gärna, men "hjälp inte till" att coacha.
- Vi gnäller inte på egna spelare eller motståndare vid match.
- Alla domare gör sitt bästa, ingen kan se allt, inte heller du. Låt domaren döma matchen.
- Vi hejar och stöder vårt lag, såväl i medgång som i motgång. Fråga om matchen var spännande och rolig – inte bara om resultatet. Uppmuntra alla spelare i matchen – inte bara ditt eget barn.
- Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – inte du.
- Frågor, kritik eller krav på förändring tas upp med ledare på annan tid än när laget har match eller träning. Det går även bra att vända sig av styrelsen tillsatta sportgrupper.



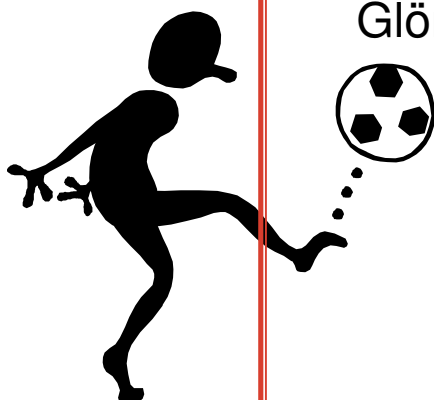
Appendix – "Hur gör vi i Järla"

Se separat administrativt dokumentet "Hur gör vi i Järla" som är en information som går ut till samtliga ledare och innehåller uppgift om

1. Möten
2. Cuper
3. Utbildning
4. Sponsring
5. Aktivitets/närvarorapportering
6. Bokning av tider och lokaler
7. Information att hämta
8. Spelar-, ledar- och medlemslistor
9. Årsavgift
10. Material för verksamheten

För föreningens organisation, som styrelse, sportgrupp och kansli hänvisar vi till [Järlas hemsida](#).

Glöm inte: "det ska vara roligt med fotboll"



Box 2010
131 02 NACKA

Telefon: 08-716 76 43
Mobil: 072-176 762 09

Järla IF FK's fotbollsmodell
Ver 8/Uppdaterad 2012-03-19

E-post kansli@jarlaif.se
Hemsida: www.jarlaif.se