

## Krokom/Dvårsätts IFs Policy



## Bakgrund till Krokomb/Dväsätts IF policydokumentet

Denna policy har tagits fram i föreningens regi och skall delges samtliga styrelse- och sektionsmedlemmar samt ledare, funktionärer och spelare i föreningen. Det är enligt denna policy som verksamheten i Krokomb Dväsätts IF ska bedrivas. Varje ledare i respektive lag ansvarar för att policyn efterlevs och att den även delges ungdomarnas föräldrar som bör känna till innehållet.

### Krokomb/Dväsätts IFs policy:

- Skall följa de mål och inriktningar som finns fastställda i föreningens stadgar.
- Skall vara ett "levande dokument" och ska utvärderas varje år.
- Kan endast uppdateras efter beslut från styrelsen.
- Skall finnas i ett original vilket förvaras på anvisad plats i klubblokalen Hissmovallen.
- Sittande ordförande signerar policyn efter uppdatering.

## Målsättning och Vision

### Vision



”Den enda gröna föreningen  
som alltid ligger steget före”



- Krokoms/Dvärsätts IF skall ha en tydlig vision där man fokuserar på målet. Målen skall vara tydliga och det skall finnas tydliga delmål som skall vara mätbara.
- Krokoms/Dvärsätts IF skall knyta till sig så många eldsjälare som möjligt, då det ger uthållighet och stabilitet i föreningen.
- Krokoms/Dvärsätts IF skall sammankopplas med ett korrekt uppträdande både på och utanför planen.
- Samtliga aktiva i Krokoms/Dvärsätts IF måste ha ett giltigt medlemskap.
- Krokoms/Dvärsätts IF skall ha minst en fotbollssektion och en ungdomssektion.
- Vardera sektionen skall finnas representerade i styrelsen.

## Målsättning & Inriktning

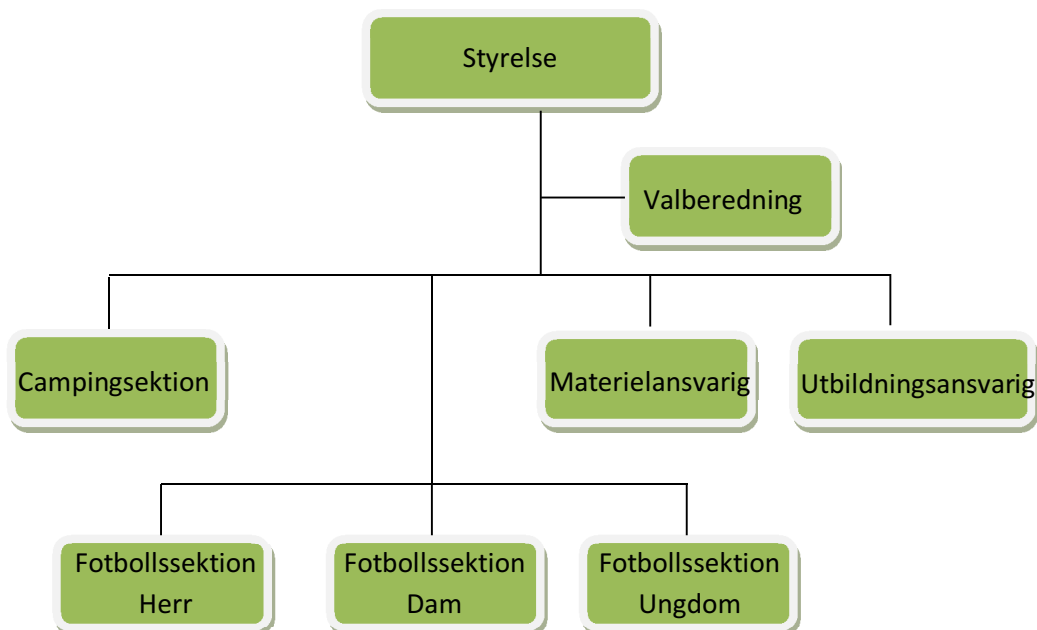
### Krokom/Dvärsätts IF skall ha:

- en väl fungerande ungdomsverksamhet som är öppen för alla ungdomar i alla åldrar
- en målsättning att det skall finnas ett herr- och damlag med spel i de högre divisionerna

### Krokom/Dvärsätts IF skall vara:

- en förening där det finns plats för alla som vill vara med
- en förening där man har bra och utbildade ledare med:
  - bred kompetens
  - god etik
  - bra föredömen
- en förening där spelare fostras till goda klubbmedlemmar, vilket innebär att spelare:
  - ställer upp och hjälper varandra
  - visar varandra hänsyn
  - har en vilja att vinna och alltid göra sitt bästa men man skall samtidigt vara ödmjuka
  - har ett gott uppträdande både på och utanför planen då spelare alltid verkar som ambassadörer för Krokom-Dvärsätts IF
- en förening där lagspelen utvecklas och spelarna lär sig förutsättningarna för spelet vilket medför att de utvecklas till goda fotbollsspelare
- en förening där de olika lagens mål på respektive klubb-lagsnivå uppnås
- en förening där verksamheten organiseras, finansieras och administreras på ett skickligt sätt
- en förening där verksamheten planeras långsiktigt och förankras hos alla medlemmar

## Organisation



Beskrivning på vad de olika delarnas ansvar/arbetsområde

### Styrelsen Består av:

- Ordförande
- Sekreterare
- Kassör
- Ledamöter

### Arbetsbeskrivning:

- Styrelsen skall verka för föreningens bästa och skapa en stabil ekonomi.
- Styrelsen skall fastställa föreningens mål och visioner.
- Styrelsen skall verka för att vårda ledare och andra som ställer upp för klubben, dessa skall känna en uppskattning att de är med och hjälper till.
- Det skall inte vara ett krav att ställa upp i styrelsen utan det skall bygga på frivillighet.

### Campingsektionen Består av:

- Ordförande
- Ledamöter

### Arbetsbeskrivning:

- Skall verka för att Campingen är i bra skick.
- Skall verka för förbättringar på campingen.
- Skall verka för Krokombands/Dvärsätts IF goda ryckte.

### Fotbollssektionen Herr Består av:

- Ordförande
- Ledamöter

**Arbetsbeskrivning:**

- Ansvarar för seniorlag och utvecklingslag för herrar.
- Att upprätta budget för kommitténs verksamhet.
- Rekrytera tränare till A-lag och utvecklingslag.
- Rekrytera spelare samt funktionärer till A-laget.
- Att vara huvudtränare behjälplig med att samordna spelarresurser inom utvecklingslag och A-lag.
- Att i samråd med huvudtränare föra utvecklingssamtal med A-laget om huvudtränare så önskar.
- Planera träningsläger för A-laget.
- Stödja utbildningsansvarig med att samordna tränarutbildningen för hela klubben.
- Utforma policy för herrarnas breddsatsning i Krokom Dvårsätt IF.
- Samverka med fotbollsgymnasiet, region och distriktstränare.

**Fotbollssektionen Dam Består av:**

- Ordförande
- Ledamöter

**Arbetsbeskrivning:**

- Ansvarar för seniorlag och utvecklingslag för damer.
- Att upprätta budget för kommitténs verksamhet.
- Rekrytera tränare till A-lag och utvecklingslag.
- Rekrytera spelare samt funktionärer till A-laget.
- Att vara huvudtränare behjälplig med att samordna spelarresurser inom utvecklingslag och A-lag.
- Att i samråd med huvudtränare föra utvecklingssamtal med A-laget om huvudtränare så önskar.
- Planera träningsläger för A-laget.
- Stödja utbildningsansvarig med att samordna tränarutbildningen för hela klubben.
- Utforma policy för damernas breddsatsning i Krokom Dvårsätt IF.
- Samverka med fotbollsgymnasiet, region och distriktstränare.

**Fotbollssektionen Ungdom Består av:**

- Ordförande
- Ledamöter
- Föräldrarepresentanter

**Arbetsbeskrivning:**

- Ansvarar för ungdomslag, damer och herrar.
- Att upprätta budget för kommitténs verksamhet.
- Rekrytera tränare till ungdomslag.
- Rekrytera ledare till ungdomslag.
- Att vara ungdomstränare/ledare behjälplig med praktiska detaljer så som anmäla till tränarutbildning.
- Att i samråd med huvudtränare föra utvecklingssamtal med ungdomslagen om huvudtränare så önskar.
- Stödja utbildningsansvarig med att samordna tränarutbildningen för ungdomstränarstaben.
- Utforma policy för ungdomsfotbollen i Krokom Dvårsätt IF.

## Materialansvarig

- Ordförande
- Ledamöter
- Alla ungdomslagsledare

### Arbetsbeskrivning:

- Ansvara för att lagen inför säsongen får ut adekvat utrustning.
- Upprätta inventarielista för att minimera lagring av outnyttjat material.
- Hantera material enligt budget.

## Utbildningsansvarig

- Ordförande
- Ledamöter

### Arbetsbeskrivning:

- Ansvara för utbildningsplan för ledare och spelare.
- Ansvara för att utbildningsaktiviteter samordnas inom föreningen.
- Ansvara för att ledare går utbildningar.

### Mål

- Alla ledare ska ha adekvat utbildning.
  - Hur: Upprätta en utbildningsplan för året och tillsammans med ledare planera utbildningsaktiviteter. Följa upp vilka ledare som gått utbildningar.
- Utbildningen bör bekostas av föreningen.
  - Hur: Budgetera för utbildningsaktiviteter som inplanerats enligt utbildningsplan.
- Styrelse och sektionsmedlemmar ska utbildas i mötesteknik m.m. senast under maj månad verksamhetsåret.
  - Hur: Tillsammans med styrelse och SISU ordna utbildningsaktivitet.
- Utbilda minst 3 stycken ledare varje år.
  - Hur: Fånga upp nya ledare och planera utbildningsaktiviteter.
- Utbilda minst 3 stycken ungdomar och erbjuda dem att hjälpa till vid träningar o.d.
  - Hur: Med hjälp av ungdomsledare fånga upp ungdomar som visar intresse för att bli ledare och planera in utbildningsaktiviteter samt hjälpa till att slussa ut ungdomarna till yngre lag.

### Rapporterar till

Styrelsen, kvartalsvis.

## Sponsoransvarig

- Ordförande
- Ledamöter

### Arbetsbeskrivning:

- Upprätta och förvalta sponsorkoncept i olika kostnads intervaller som kan erbjudas sponsorer.
- Upprätta och förvalta sponsoravtalsmallar.
- Upprätta och förvalta ett aktivt sponsorregister.
- Agera kontaktperson gentemot sponsorer.
- Återkopplar med månadsbrev över föreningens aktiviteter och resultat.
- Upprätta och förvalta sponsormateriel.
- Sälja sponsoravtal.

### Mål

- Att skapa en relation med sponsorerna som innebär att sponsorerna känner en delaktighet i föreningen.
  - Hur: Återkoppla med månadsmail vad som hänt i föreningen sen sist. Ta fram bilder som sponsorer kan lägga ut på sin hemsida. "Stolt sponsor av Krokomb Dväsätts IF"
- Finna sponsorkoncept som attraherar sponsorerna.
  - Hur: För en diskussion med sponsorer vad som känns som en bra investering för dem. Överför detta till koncept som kan erbjudas till andra sponsorer.
- Skapa en frodande sponsor atmosfär som mångsidig branschmässigt.
  - Hur: Se till att fånga sponsorer ur olika branscher, miljöer så att en robust sponsor atmosfär kan bibehållas vid sämre tider.
- Uppnå mål för sponsorintäkter satta i budget.
  - Hur: Bearbeta nya och befintliga sponsorer.

### Rapporterar till

Styrelsen, månadsvis.

### Anläggningsansvarig

- Ordförande
- Ledamöter

### Arbetsbeskrivning:

### Mål

### Rapporterar till



## Sexuella trakasserier

Föreningen har antagit en policy mot sexuella trakasserier och sexuell diskriminering som helt följer den policy som antagits av Jämtland-Härjedalens Idrottsförbund i november 2002. Den finns att läsa från [www.rf.se/jamtland-harjedalen](http://www.rf.se/jamtland-harjedalen).

## Diskriminering

Alla skall känna att de är välkomna och deltar i Krokomb/Dvärsätts IF verksamheten på samma villkor. Toppling kan ske till mästerskap och till större cuper, då även på ungdomsnivå, men skall inte förekomma i seriespelet för ungdomar. Istället skall träningsflit och inställning premieras. De yngre medlemmarna skall ges möjlighet att delta i flera olika idrotter och ingen skall tvingas att välja idrott och då skall även den träningen kunna tillgodoräknas dem. Vid satsning på ett flick- eller pojklag, dam- eller herrlag så skall det vara utifrån att det är representationsmässigt för klubben och inte utifrån kön. Detta gäller även tilldelning av tider och planer för match och träning samt övriga resurser. Mobbning får under inga omständigheter förekomma.

## Alkohol/drog-policy

All ungdomsverksamhet ska bedrivas nyktert, både vad det gäller droger och alkohol. Det är inte tillåtet att nyttja berusande tillsatser. Det är inte tillåtet att använda dopningsklassade tillsatser utan dispens. Vid seniorverksamhet av icke sportslig inriktning är det ok att nyttja alkohol men ska inte pådrivas. Svensk lag ska alltid följas d.v.s. ingen servering får ske till minderåriga.

## Ekonomi

Alla medlemmar skall varje år ha erlagt fastställd medlemsavgift. Alla spelare och lag skall följa och utföra de uppdrag som för varje år beslutas av styrelsen. Vid utförande av uppdrag i föreningens regi skall regler och svensk lag följas. Styrelsen beslutar om fördelning av eventuella intäkter ifrån dessa uppdrag. Intäkter skall fördelas så rättvist som möjligt mellan lagen efter utförd arbetsinsats. Varje lag skall lämna in en verksamhetsplanering med bedömd budget senast den 10 mars, verksamhetsåret. Detta för att styrelsen (seniorlagen) och ungdomssektionen (ungdomslagen) skall kunna fördela ut medel på sakliga grunder och upprätta en budget för föreningen. För att vi skall kunna hålla låga medlemsavgifter krävs det att vi hjälps åt att jobba i och omkring klubben med de aktiviteter som klubben erbjuder och som kräver laginsatser.

## Intäkter

- Klubbens intäkter kommer mestadels ifrån sponsorer, medlemsavgifter, aktivitetsstöd; både kommunalt- och statligt stöd.
- Varje ledare skall fylla i närvarolistor på ett korrekt sätt och inför varje periodslut sammanställa dessa i idrottonline.
- Alla lag skall städa sågen på Hissmofors efter den planering som styrelsen bestämt

## Sponsorer

- En av styrelsen utsedd sponsoransvarig skall finnas i föreningen, denne ansvarar för kontakten med sponsorerna.
- Vid kontakt med ny sponsor skall detta anmälas till sponsoransvarig.
- Riktade sponsorpengar, t ex egna lags sponsorer, skall meddelas till sponsoransvarig för lämplig uppföljning.
- Vid lagsponsoring ska 10 % av summan tillfalla föreningen.

## Avgifter

För de lag som deltar i föreningens verksamhet och utför de uppdrag som de tilldelats betalar föreningen anmälningsavgifter för 2 cuper per säsong. Info om vilken cup laget har anmält sig till samt betalningsinformation skickas till kassören för betalning. Föreningen betalar även de domareavgifter som lagen får i samband med ÖP-Liret och ÖP-lircuper. Pengar för detta erhålles i samband med att man redovisar lagets kvitton på domareavgifter.

## Reseersättningar

Reseersättning ges idag endast till ledare inom seniorfotboll och som har mer än 10 km till träning/match enkel väg vilket kommer dras av från resans längd. För att man skall erhålla reseersättning skall man fylla i därför avsedd reseersättningsblankett. Ansvarig sektionsordförande skall ha undertecknat och godkänt samtliga resor för att de skall kunna utbetalas. Där skall även tydligt stå syftet med resan. Vid turneringar eller matcher där lag från föreningen

kvalificerat sig, bekostas resor samt domare- och anmälningsavgifter av föreningen. Man skall i största möjliga mån försöka samåka till/från träningar/matcher. Ersättningsnivån följer rådande rekommendationer från Skatteverket.

### Matersättning

Matersättning ges idag endast till spelare och ledare som spelar seniorfotboll. Vid resor som pågår mer än 8 timmar räknat från hemorten bekostar föreningen ett mål mat för spelare och max 4 ledare. Det skall vid varje tillfälle redovisas vilka spelare och ledare som deltagit och erhållit måltid. Övriga medresenärer får själva bekosta sin måltid.

### Utbildning

Föreningens policy och mål skall vara att all utbildning inom föreningen bekostas av föreningen. Alla ledare skall erbjudas och genomföra adekvat utbildning. Styrelse och sektionsmedlemmar skall utbildas i mötesteknik m.m. senast under maj-månad verksamhetsåret. Målet skall vara att utbilda 3 stycken nya ledare per år. Att utbilda minst 3 ungdomar per år och erbjuda dessa att hjälpa till vid träningar o.d. Inom föreningen skall det finnas en utbildningsansvarig som man kan vända sig till om man vill utbilda sig inom något för klubbens verksamhet. Gör en utbildningsplan för ledare och spelare.

### Resor Till Bortamatcher

Hjälp till med samåkning vid lagets bortamatcher.

Bussresor erbjuds vid ÖP-lirs resor till match längre än 100 km enkel resa, se föreningens Trafiksäkerhets policy.

### Trafiksäkerhetspolicy

Föreningen förväntar sig att svensk lag följs. Vi har ett samarbetsavtal med Krokoms Buss och skall i största möjliga mån använda oss av dem. Krokoms Buss har bussar som Krokoms kommun godkänner för skolskjutsar. Vid match(ej cup) resor över 100 km enkel resa så står föreningen för buss till matchen.

- **Att** vid resor där privatbilar används skall samtliga i bilen använda säkerhetsbälte, helst så kallat trepunktsbälte, och antalet passagerare får inte överstiga det i registreringshandlingarna angivna. Bilförare som har passagerare bör ha minst tre års erfarenhet av bilkörning. Bilförarna bör helst vara andra personer än de som spelat matchen.
- **Att** förare av minibussar bör ha minst fem års erfarenhet av regelbunden bilkörning samt erfarenhet av körning med minibuss.
- **Att** alkohol och andra droger absolut inte får förekomma i samband med bilkörning eller körning med minibuss.
- **Att** vid träning och promenader utomhus i mörker skall godkända reflexer bäras, helst av typen reflexvästar.

Föreningen följer den Trafiksäkerhets policy som finns beskriven hos RF.

### Seniorverksamhet

Seniorverksamheten skall vara föregångsmän/kvinnor i samvaron med ungdomarna.

För seniorverksamheten skall strävan vara att majoriteten av spelarna skall ha anknytning till föreningen och bygden (Krokoms kommun).

För spelare som av någon anledning vill lämna föreningen skall man se till att hitta en lösning som gagnar föreningen och individen i det långa perspektivet och inte tänka kortsiktigt.

### Arbete inom seniorverksamheten

#### Lagledare

##### Arbetsbeskrivning

- Kalla motståndare o domare
- Betala domare dess arvoden
- Handhålla inträdeskassor och kioskförsäljningskassor

## Tränare

### Arbetsbeskrivning

- Utbilda spelare enligt föreningens vision
- Planera träningar och match filosofi
- Rekrytera spelare vid behov

## Materialansvarig

### Arbetsbeskrivning

- Ordna utrustning
- Materialvård
- Tvätta matchtröjor

## Ungdomsverksamhet

Ungdomsverksamheten i Krokomb/Dvärsätts IF ska innefatta:

- Att utveckla spelare och ledare.
- Att fostra spelarna till att nå klubbens seniorlag.
- Att lägga stor vikt vid att barnen/ungdomarna utvecklas till goda samhällsmedborgare där dessa skall vara bra föredömen för andra att ta efter.
- Att stärka alla ungdomars känsla för etik och moral.
- Att ta hänsyn till barnens/ungdomarnas motoriska och mentala utveckling.
- Att delta i klubbens verksamhet skall vara frivilligt, d.v.s. ingen föräldrapåverkan, och är man med så är man med på allt.
- Att ge ungdomarna en god idrotts utbildning.

## Målsättning & Vision

Målsättningen skall vara att ha ett lag i varje åldersgrupp, flick- respektive pojklag.

## Allmänt

- KD:s rekrytering av knattospelare sker via två träffar. Dels den fotbollsskola vi har varje sommar samt en nyrekrytering via skolor inom vårt upptagningsområde.
- Vi skall erbjuda alla pojkar och flickor från det år de fyller 7 år som vill träna och spela fotboll en meningsfull sysselsättning med inriktning på lek och glädje samt känslan att vara en riktig K/D-spelare.
- Träningen ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, allt ska vara roligt.
- Det är viktigt att lära barnen att tycka om fotboll.
- Det bör finnas en boll per spelare.
- Alla ska spela lika mycket och på olika platser i laget.
- Gemenskap och fair play är det som gäller
- Kommunikation mellan lagen i de närliggande årskullarna skall ske i form av fadderverksamhet och kunskapsutbyte.
- Ledare ska så snart som möjligt gå grundkurs fotbollstränare

## Spela i rätt åldersgrupp

Strävan skall vara att barnen spelar i rätt åldersgrupp. Om det inte finns underlag för ett lag så kan man ordna så att dem spelar med en äldre grupp. Blir underlaget för att starta ett yngre lag tillräckligt skall man sträva efter att dem flyttar ner till rätt åldersgrupp (hänsyn skall tas till hur länge de spelat i "fel grupp", kompisar och resväg).

Skall en spelare flyttas ur en grupp upp/ner så skall det vara en samverkan mellan de olika lagens ledare och föräldrarna, stor hänsyn skall tas till vad spelaren själv vill.

Övergångar till andra föreningar skall följa de regler som gäller från fotbollsförbundet.

## Ny start av åldersgrupp

Inför varje sommar kommer en ny åldersgrupp starta. Aktuell ålder är 6-7. Det är ungdomssektionens ansvar att kalla med hjälp av kansliet till föräldramöte och inbjuda intresserade till en informationsträff. Vid detta möte utses ledare och ansvariga enligt föreningens policy för organisationen kring ett lag. Sektionen förser laget med ett material kit med adekvat utrustning för att starta verksamheten. Vid mötet ska det informeras vad det innebär att vara en spelare/ledare i Krokomb/Dvärsätts IF genom att gå igenom föreningspolicyen, spelarutbildningsplanen samt förväntade arbetsevenemang.

#### Ungdomssektionen

- Varje lag skall ha två representanter som är utsedd som kontaktperson som kan delta i möten vid behov.
- För ungdomslagen skall det ur den gruppen utses en person som skall fungera som kontaktman med den för ungdomssektionen till styrelsen valda personen.

#### Utbildning Av Ungdomsledare

- Vilka utbildningar erbjuder vi i ungdomsverksamhetens regi?

#### Föräldrasamarbete

- Beskriv varför föräldrasamarbetet är så viktigt.
- Det är viktigt för barnen och även viktigt för klubben.

Föräldragruppens viktigaste uppgifter är hjälpa och stötta lagledare och tränare med att ansvara för och fördela klubbens och lagens arrangemang och andra arbetsuppgifter till övriga föräldrar inom laget.

#### Utrustning

- Klubben lånar ut till lagen: bollar, planer, västar, koner och sjukvårdsväska med ett grundutbud som kan fyllas på vid behov från föreningens lager.
- Målvakter får låna ett par målvaktsbyxor av klubben och föreningen står för ett par målvaktshandskar per säsong.
- Klubben tillhandahåller även en laguppsättning med matchtröjor samt ger möjlighet att genom klubben inköpa byxor och strumpor till subventionerade priser.
- Klubben erbjuder också klubbens medlemmar till köp av klubboveraller till kraftigt subventionerade priser.
- Föreningens materialansvariga införskaffar löpande material.
- Vid behov kontaktar respektive lag materialansvariga som i sin tur inventerar möjligheten att tillgodose lagets önskemål.
- Yngre lag ärver av äldre i så stor utsträckning som möjligt.
- Om ett lag önskar köpa egna matchtröjor skall detta göras i samförstånd med klubben(ungdomssektionen). Föreningsmärke ska finnas på kläderna och eventuella kontrakt med leverantörer måste följas.

#### Elit-satsning

- Klubben har idag ingen definierad elitsatsning.
- Toppling av laget skall ej ske i seriematcher typ ÖP-liret.
- I matcher av typen SM-status; t ex Distriktsmästerskap eller Mästarcupen i Karlstad, så
- ställer man alltid upp med bästa möjliga laget då det är Krokomb/Dvärsätts IF som representeras och då det är klubben som bekostar deltagandet.
- Då kan även spelare ifrån yngre åldersgrupper plockas upp och detta skall ske i samförstånd med alla inblandade spelare, ledare och föräldrar.

#### Uttagning till Jämtland/Härjedalens Distriktslag

- Elitbreddlägret är det första tillfället då man samlar alla intresserade fotbollsspelare ifrån Jämtland/Härjedalen i Ytterhogdal en vecka.
- Elitbreddlägret är ett frivilligt breddläger och subventioneras inte av föreningen.
- Elitlägret är det andra årets läger i Ytterhogdal. Till detta läger blir man uttagen av JHFF. Detta läger subventioneras med 50 % av klubben. (år 2005 JHFF startar sin distriktslagsverksamhet fr o m det år en spelare fyller 13 år och fortgår t o m det år som en spelare fyller 16 år.)
- De spelare som fortsättningsvis blir uttagna till distriktslagen ersätts med 100% av beloppet för deltagande till Junsele (Norrandslägret) resp. Halmstad (Elitlägret).
- Ledare till spelare som är uttagna i distriktslagen skall i största möjliga mån planera sin verksamhet därefter. JHFF bör delge spelare sin planering för att underlätta lagens planering.
- Spelare är skyldiga att meddela ledare denna planering.
- En ledare bör stötta spelare som är uttagna och se denna uttagning som något positivt för spelaren och klubben, då detta är en bra möjlighet att visa andra klubbar (spelare) att vår ungdomsverksamhet utbildar bra spelare.
- Ledare bör vid eventuella kollisioner samråda med distriktslagens ledare om eventuella möjligheter att underlätta spelaren deltagande.
- Ledare bör, om möjlighet finns, besöka distriktslagsträningarna för att stötta uttagna spelare och få ta lärdom av vad som förbundskapten önskar att man koncentrerar träningar på.

## Ledare

Det krävs många personer i olika roller kring ett lag för att verksamheten ska kunna bedrivas. Ett lag kan bestå av olika typer av ledare; lagledare, tränare, materialansvariga, sjukvårdare, ekonomiansvarig mm.

### Ett lag kan t ex bestå av:

- 2 st tränare (rekommenderas)
- 1 lagledare
- 1 materialansvarig
- 2 föräldrarepresentanter i ungdomssektionen.

### Lagledare

Arbetsbeskrivning:

- Att kalla domare och motståndare till match
- Att informera spelare och föräldrar om lagets planering
- Att boka cuper och tränings matcher
- Att betala domare
- Att samordna arbetsgrupp vid sammandrag

### Tränare

Arbetsbeskrivning:

- Att planera träningarna.
- Att tillsammans med lagledaren planera verksamhetsåret för laget.
- Att coacha laget under match.

### Materialansvarig

Arbetsbeskrivning:

- Att ansvara för uttaget materiel.
- Att inventera materiel och beställa annan materiel eller mer.
- Återlämna lånat materiel vid säsongens slut.

### Föräldragrupp

Arbetsbeskrivning:

- Att stötta lagledare och tränare med lagens arrangemang.
- Ställa upp på föreningens arbetsuppgifter.

## Ansvar/Upptredande

En ledare i Krokom/Dvärsätts IF:

- skall ta del av och följa föreningens policy
- känna till föreningens organisation och målsättning
- ställa upp på föreningens utbildningsplan
- visa ett lugnt och engagerat uppträdande vid träning och match
- ge positiv kritik till sina spelare;(T ex Norgemodellen: 70 % positiv – 30 % negativ kritik)
- tänka på att barn inte är ”små vuxna” och att alla utvecklas i olika takt
- visa lyhördhet mot spelare och föräldrar
- acceptera att alla spelare, ledare och föräldrar inte är lika
- ha ett positivt samarbete med ledare från egna och andra föreningar
- aldrig prata illa om domare eller motståndare
- var ödmjuk
- ha roligt tillsammans med spelare (och föräldrar)
- skall vara föredöme för spelarna genom att själv komma i god tid innan träning/match
- skall planera och komma förberedd till en träning

## Utbildning

Till ungdomsverksamheten rekryteras oftast ledare ifrån föräldragrupperna och alla ledare skall erbjudas goda utbildningsmöjligheter, både i och utom klubbens regi.

Dessa utbildningar bekostas av föreningen.

För varje grupp finns definierade minikrav på ledarnas utbildningsnivå/kvalifikationer.

Detta tycker vi är ett bra sätt att visa att vi erbjuder bra ledare till våra ungdomar.

## Tränare Lagledare Utbildningsplan

Ålder	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16
Förändrautb (int)	X	X	X	X	X	X
Ledarlicensutb (int)	X	X	X	X	X	X
Avspark		X	X	X	X	X
Skadekurs		X	X	X	X	X
BAS 1 Ledarskap			X	X	X	X
BAS 1 Spelförståelse			X	X	X	X
BAS 1 Teknik			X	X	X	X
BAS 1 Träninglära				X	X	X
BAS 2 Ledarskap					X	X
BAS 2 Spelförståelse					X	X
BAS 2 Teknik					X	X
BAS 2 Träninglära					(X)	(X)
BAS 2 Målvaktsspel					(X)	(X)

Samtliga ledare bör även gå den ÖP-Lirsdomare kurs som JHFF erbjuder.

## 7-8 år – Knattelirs grupper

### Träningsperiod

Träningsmöjligheter enligt följande:

April – september utomhus en gång i veckan á 60 minuter.

Under säsongen spelar vi interntmatcher inom föreningen för alla våra lag i åldern 7-8 år.

Ev. kan 7-åringarna spela i ÖP-lirets sammandragningar utan resultaträkning.

### Träning och match skall karakteriseras av

- Många bollkontakter
- Enkla övningar
- Lek och glädje
- Teknikboll behandling
- Teknisk träning
- Driva bollen
- Vända med bollen
- Fint och dribbling
- Skott (få göra mål)

### Tänk på

- Spela mycket smålags spel, 1-1, 2-2 eller 4-4.
- Bra för att spelarna att ha mycket bollkontakt.
- Låt alla spela lika mycket!
- Låt aldrig resultat gå före individuell teknik.
- Att aldrig ta bort spelarnas kreativitet.
- Att lära spelarna att våga misslyckas.
- Taktisk träning anfallsspel
- Taktisk träning försvarsspel



## 9-10 år 5-manna-grupper

### Allmänt

- Krokoms Dväsätts rekrytering av spelare sker via två träffar.
- Dels den fotbollsskola vi har varje sommar samt en nyrekrytering via skolor inom vårt upptagningsområde.
- Vi skall erbjuda alla pojkar och flickor som är 9-10 år som vill träna och spela fotboll en meningsfull sysselsättning med inriktning på lek och glädje samt känslan att vara en riktig K/D-spelare.
- Träningen ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, allt ska vara roligt.
- Det är viktigt att lära barnen att tycka om fotboll.
- Det bör finnas en boll per spelare.
- Alla ska spela lika mycket och på olika platser i laget.
- Gemenskap och fair play är det som gäller
- Sektionen kallar, med hjälp av kansliet, till föräldramöte och inbjuder intresserade till en informationsträff.
- Har utsett 1 - 2 ledare/tränare samt en kontaktperson för laget som blir kontakten mellan laget och kansliet.
- Ungdomsansvarige eller motsvarande genomför ett möte (ev. nytilkomna) med lagledare och föräldrar där det bland annat informeras om vad det innebär att vara en spelare/ledare i Krokoms Dväsätt IF.
- Sektionen förser laget med en ledarväska, matchtröjor, bollar, koner, träningsvästar och en sjukvårdsväska.
- Kommunikation mellan lagen i de närliggande årskullarna skall ske i form av fadderverksamhet och kunskapsutbyte.
- Ledare ska så snart som möjligt gå grundkurs fotbollstränare

### Träningsperiod

Träningsmöjligheter enligt följande:

April – september utomhus två gånger i veckan á 60 minuter.

Ev. ordna internmatcher inom föreningen mot ett lag i ungefär samma ålder.

Spela i ÖP-lirets sammandragningar utan resultaträkning.

### Träning och match skall karakteriseras av

- Många bollkontakter
- Enkla övningar
- Lek och glädje
- Teknikboll behandling
- Teknisk träning
- Driva bollen
- Vända med bollen
- Fint och dribbling
- Skott (få göra mål)

### Tänk på

- Spela mycket smålags spel, 1-1, 2-2 eller 4-4.
- Bra för att spelarna att ha mycket bollkontakt.
- Låt alla spela lika mycket!
- Låt aldrig resultat gå före individuell teknik.
- Att aldrig ta bort spelarnas kreativitet.
- Att lära spelarna att våga misslyckas.
- Taktisk träning anfallsspel
- Taktisk träning försvarsspel

## 10-12 år – 7-manna-grupper

### Allmänt

- Krokoms Dväsätts rekrytering av spelare sker via två träffar.
- Dels den fotbollsskola vi har varje sommar samt en nyrekrytering via skolor inom vårt upptagningsområde.
- Vi skall erbjuda alla pojkar och flickor som är 9-10 år som vill träna och spela fotboll en meningsfull sysselsättning med inriktning på lek och glädje samt känslan att vara en riktig K/D-spelare.
- Träningen ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, allt ska vara roligt.
- Det är viktigt att lära barnen att tycka om fotboll.
- Det bör finnas en boll per spelare.
- Alla ska spela lika mycket och på olika platser i laget.
- Gemenskap och fair play är det som gäller
- Sektionen kallar, med hjälp av kansliet, till föräldramöte och inbjuder intresserade till en informationsträff.
- Har utsett 1 - 2 ledare/tränare samt en kontaktperson för laget som blir kontakten mellan laget och kansliet.
- Ungdomsansvarige eller motsvarande genomför ett möte (ev. nytilkomna) med lagledare och föräldrar där det bland annat informeras om vad det innebär att vara en spelare/ledare i Krokoms Dväsätt IF.
- Sektionen förser laget med en ledarväska, matchtröjor, bollar, koner, träningsvästar och en sjukvårdsväska.
- Kommunikation mellan lagen i de närliggande årskullarna skall ske i form av fadderverksamhet och kunskapsutbyte.
- Ledare ska så snart som möjligt gå grundkurs fotbollstränare

### Träningsperiod

Träningsmöjligheter enligt följande:

April – september utomhus två gånger i veckan á 60 minuter.

Ev. ordna internmatcher inom föreningen mot ett lag i ungefär samma ålder.

Spela i ÖP-lirets sammandragningar utan resultaträkning.

### Träning och match skall karakteriseras av

- Många bollkontakter
- Enkla övningar
- Lek och glädje
- Teknikboll behandling
- Teknisk träning
- Driva bollen
- Vända med bollen
- Fint och dribbling
- Skott (få göra mål)

### Tänk på

- Spela mycket smålags spel, 1-1, 2-2 eller 4-4.
- Bra för att spelarna att ha mycket bollkontakt.
- Låt alla spela lika mycket!
- Låt aldrig resultat gå före individuell teknik.
- Att aldrig ta bort spelarnas kreativitet.
- Att lära spelarna att våga misslyckas.
- Taktisk träning anfallsspel
- Taktisk träning försvarsspel

## 13-15 år – 11-manna-grupper

### Allmänt

- Krokoms Dvärsätts rekrytering av spelare sker via två träffar.
- Dels den fotbollsskola vi har varje sommar samt en nyrekrytering via skolor inom vårt upptagningsområde.
- Vi skall erbjuda alla pojkar och flickor som är 9-10 år som vill träna och spela fotboll en meningsfull sysselsättning med inriktning på lek och glädje samt känslan att vara en riktig K/D-spelare.
- Träningen ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, allt ska vara roligt.
- Det är viktigt att lära barnen att tycka om fotboll.
- Det bör finnas en boll per spelare.
- Alla ska spela lika mycket och på olika platser i laget.
- Gemenskap och fair play är det som gäller
- Sektionen kallar, med hjälp av kansliet, till föräldramöte och inbjuder intresserade till en informationsträff.
- Har utsett 1 - 2 ledare/tränare samt en kontaktperson för laget som blir kontakten mellan laget och kansliet.
- Ungdomsansvarige eller motsvarande genomför ett möte (ev. nytilkomna) med lagledare och föräldrar där det bland annat informeras om vad det innebär att vara en spelare/ledare i Krokoms Dvärsätt IF.
- Sektionen förser laget med en ledarväska, matchtröjor, bollar, koner, träningsvästar och en sjukvårdsväska.
- Kommunikation mellan lagen i de närliggande årskullarna skall ske i form av fadderverksamhet och kunskapsutbyte.
- Ledare ska så snart som möjligt gå grundkurs fotbollstränare

### Träningsperiod

Träningsmöjligheter enligt följande:

April – september utomhus två gånger i veckan á 60 minuter.

Ev. ordna internmatcher inom föreningen mot ett lag i ungefär samma ålder.

Spela i ÖP-lirets sammandragningar utan resultaträkning.

### Träning och match skall karakteriseras av

- Många bollkontakter
- Enkla övningar
- Lek och glädje
- Teknikboll behandling
- Teknisk träning
- Driva bollen
- Vända med bollen
- Fint och dribbling
- Skott (få göra mål)

### Tänk på

- Spela mycket smålags spel, 1-1, 2-2 eller 4-4.
- Bra för att spelarna att ha mycket bollkontakt.
- Låt alla spela lika mycket!
- Låt aldrig resultat gå före individuell teknik.
- Att aldrig ta bort spelarnas kreativitet.
- Att lära spelarna att våga misslyckas.
- Taktisk träning anfallsspel
- Taktisk träning försvarsspel

## Målvaktsträning

Målvakten är försvarets sista led – när han är slagen, är även försvaret genombrutet och målet ett faktum.

Det är sålunda på målvakten det i sista rummet hänger, om en överhängande fara ska bli obotlig eller icke.

Andra spelare kan göra en grov miss och reparera skadan, men när en målvakt missar, är skadan merendels ett sorligt faktum.”**Ur Fotboll av Torsten Husén 1922**

I framgångsrika lag är ofta målvaktsspelet en starkt bidragande orsak till det goda resultatet.

En målvakt, som med bra speluppfattning gör säkra ingripanden, kan ibland vara skillnaden mellan vinst och förlust.

Man kan säga att målvakten både är en lagmedlem och en specialist.

Vid tillbakaspel, spelvändningar och uppspel deltar han/hon, tillsammans med utespelarna, i passningsspelet, medan specialiteterna bland annat innebär att fånga ett inlägg och djupledspassningar, att med händerna rädda avslutningar och att med utkast och utspark snabbt ställa om till anfallsspel.

Den kollektiva träningen är viktig, eftersom målvakten här lär sig att tillsammans med utespelarna bedöma och fatta beslut i verkliga matchsituationer.

Den behöver dock kompletteras med speciell målvaktsträning.

För att ett lag ska nå riktiga framgångar krävs nästan alltid avgörande målvaktsinsatser.

När tränarna och spelarna i lagen ger en utvärdering av säsongen upptäcker de ofta att målvaktens spel starkt bidragit t resultatet.

Även om det idag krävs att målvakten kan delta i passningsspelet och att målvakten har en god spelförståelse, skiljer sig uppgifterna avsevärt från övriga spelares.

Stora krav på ledarskap, tydlig och klar kommunikation samt vara ”kung” i straffområdet kräver speciell målvaktsträning.

De första åren i 5-mannafotboll upp till 9 år sker ingen speciell målvaktsträning utan här tränar alla spelarna allmän fotbollsträning och alla bör prova på att vara målvakt både träning och match. Det viktiga är att stimulera och väcka ett intresse att i senare ålder göra valet att bli målvakt.

I 7-manna (10-12 år) börjar det i de flesta lag klarna vem eller vilka som är målvakter och intresserade spelare kan man under denna period successivt starta med regelbunden teknikträning 30-60 min/vecka.

När spelarna nått tonåren och gått över till 11-mannafotboll bör varje träningsvecka innehålla specialträning för målvakter 1 till 2 gånger i veckan.

Tänk på:

- Att träningen ska vara en förberedelse för matcher, vilket betyder att övningarna (utom isolerad teknik) i så stor utsträckning som möjligt ska likna de verkliga matchsituationerna.
- Att det är stor skillnad mellan jämnåriga målvaktens prestationsförmåga.
- Målvaktstränaren bör därför möta varje enskild spelare på dens egna mognadsnivå och individualisera träning efter denna.
- Att varje träningstillfälle skall inledas med en väl tilltagen uppvärmning, dels för att förbereda kroppen både fysiskt

	6 – 9 år	10 – 13 år	14 år – och uppåt
Teknik	Greppteknik, Fallteknik, mottagning/passning, Utkast och Utspark	Greppteknik, Fallteknik, Sidledes förflyttningar, mottagning/passning, Upphoppsteknik, Boxteknik, Utkast och Utspark	Greppteknik, Fallteknik, Sidledes förflyttningar, mottagning/passning, Upphoppsteknik, Boxteknik, Utkast och Utspark
Försvarsspel		Skott, Djupledspassning och Friläge	Skott, Djupledspassning, Friläge och Fasta situationer
Anfallsspel			Tillbakaspel, igångsättning och Fasta situationer
Fysisk träning	Koordination	Koordination	Koordination, Allmän Styrke, Snabbhet och Rörlighet

### CUP-deltagande

När spelarna är 11 år och uppåt bör laget samla pengar till cuper för att prova vingarna borta. Det blir en slags förberedelse för att spela på seniornivå med långa borta matcher. Cuper är också bra för lag känslan och för att bygga en kamratlig grupp.

Bra cuper för yngre åldrar

- Cuper runt om i Jämtland
- Storsjö cupen

Bra cuper är för äldre åldrar

- Örn cupen Örnköldsvik,
- Sund cupen Sundsvall och
- Mc Donalds Cup sundsvall.
- Storsjö cupen, Östersund
- Gotia, Göteborg

### Klubbstugan

Klubbstugan får nyttjas av klubbens medlemmar. Bokning sker på kalendern inne på kansliet.

### Fotbollsplaner

- Klubben har idag 3 st 11-mannaplaner; Hissmovallen (huvudarena), Nyhedens Sportcenter,
- Dammplan. Även Planen i Aspås kan användas.
- Det finns även 2 st 7-manna planer; Mickevallen och Krokomsviken
- Dessa planer får användas av klubbens medlemmar till idrottsaktiviteter.

Regler för träning och match.

- Vid träningar bör man ställa målburar på "neutrala" platser så inte straffområdet slits sönder.
- Man skall efter match, städa upp efter ev. kioskverksamhet.

## Spelare i föreningen Krokomb Dvörsätts IF

Det här är ett policydokument för spelare i Krokomb Dvörsätt Idrottsförening. Liknande policy finns också för ledare och föräldrar. Vi vill med policyn skapa bästa möjliga förutsättningar för att utvecklas som spelare. Vi vill också med detta lägga grunden för en klubbkänsla där alla, från de yngsta pojklagen eller flicklagen där man mest "leker" fotboll till seniorer på elitnivå, känner stolthet över att tillhöra Krokomb Dvörsätts IF och både på och utanför planen uppträder som goda representanter för klubben.

### Övergripande mål för Krokomb Dvörsätts Idrottsförening är:

- att erbjuda barn, ungdomar och seniorer möjlighet att spela fotboll och utvecklas inom föreningen
- att bedriva såväl pojklag och flicklag i alla åldersgrupper och ett representationslag som ska spela i så hög division som möjligt
- att bedriva fotbollsverksamhet inom ramen för rådande ekonomiska förutsättningar
- att vara en förening som många vill tillhöra
- att fostra barn och ungdomar till ansvarskännande människor som visar respekt för såväl medmänniskor som regler och normer
- att erbjuda ledare utbildning och inspiration så att de på bästa sätt kan ta hand om de som vill spela i Krokomb Dvörsätt.

### Riktlinjer och regler för spelare i Krokomb Dvörsätts

Nedan finns ett antal "Ledstjärnor för spelare i Krokomb Dvörsätts

- Gå till träningen för att TRÄNA, inte för att bli tränad – var nyfiken
- Var noga förberedd till träning & match vad gäller kost, vätska & sömn
- Var uppmärksam och ödmjuk mot lagkamrater och ledare
- Visa respekt för domare, motståndare och deras ledare
- Var ett föredöme på och utanför planen

Ett leende ger Dig och Din omgivning en härlig miljö att träna och spela i!

### Träningar & match

Ledare och tränare är utsedda av föreningen och är ansvariga för träningar och matchning. De har olika erfarenheter, en del är rätt nya och en del har lång erfarenhet som ledare. Det är ok att ha andra åsikter än ledarna, då många saker kan göras på flera sätt, men det betyder inte att spelare får ifrågasätta ledarens beslut. Däremot har spelare rätt att få ett beslut motiverat. Utgå från att ledaren gör vad han/hon anser är bäst för dig som spelare och för laget. Föreningen ansvarar för att ge ledarna utbildning som stöd för att kunna hjälpa Dig att utvecklas som fotbollsspelare.

### Har Du frågor?

Är det något Du funderar över eller har synpunkter på, prata med ledare och tränare först innan Du "luftar" Dina funderingar med en annan lagkamrat eller utomstående. Det ger en bra miljö runt planen för ledare, tränare och laget. Ju tidigare Du frågar, desto snabbare kan Du få ett svar som troligen är ett argument som Du kan förstå. Om du ändå har frågor kan du vända dig till den som är sportansvarig eller ungdomsansvarig inom föreningen. Du hittar namnen på hemsidan, [www.kd55.se](http://www.kd55.se)

## Förälder i föreningen Krokomb Dväsätt

Det här är ett policydokument för föräldrar i Krokomb Dväsätts Idrottsförening. Liknande policy finns också för spelare och ledare. Vi vill med policyn skapa bästa möjliga förutsättningar för våra spelare och ledare. Vi vill också med detta lägga grunden för en klubbkänsla där alla, från de yngsta pojklagen eller flicklagen där man mest "leker" fotboll till seniorer på elitnivå, känner stolthet över att tillhöra Krokomb Dväsätts IF och både på och utanför planen uppträder som goda representanter för klubben.

### Övergripande mål för Krokomb Dväsätts Idrottsförening är:

- att erbjuda barn, ungdomar och seniorer möjlighet att spela fotboll och utvecklas inom föreningen
- att bedriva såväl pojklag och flicklag i alla åldersgrupper och ett representationslag som ska spela i så hög division som möjligt
- att bedriva fotbollsverksamhet inom ramen för rådande ekonomiska förutsättningar
- att vara en förening som många vill tillhöra
- att fostra barn och ungdomar till ansvarskännande människor som visar respekt för såväl medmänniskor som regler och normer
- att erbjuda ledare utbildning och inspiration så att de på bästa sätt kan ta hand om de som vill spela i Krokomb Dväsätt.

### Träningar & match

Vi vill att du är delaktig eftersom vi tror att ett gott och nära samarbete mellan föräldrar och ledare är en bra förutsättning för föreningen, men vi vill att du respekterar att det är ledarna och endast dessa som är ansvariga för träning och matchning av lagen.

Tränarna och ledarna är utsedda av föreningen. En del är rätt nya, andra har många års erfarenhet som ledare. Genom föreningen får de utbildning för att bättre kunna hjälpa din son eller dotter att utvecklas som spelare både på och utanför planen.

Ledarna har ett visst upplägg på träning och match som spelarna känner till. Skulle det då komma andra "förslag" från föräldrar, kanske det är helt tvärtom vad som sagts och skapar därigenom bara osäkerhet. Vi förväntar oss att du respekterar att det är ledarna som har ansvaret. Genom att stötta dem, stöttar du också din son eller dotter.

Som förälder har du en viktig roll i att just stötta och uppmuntra din son eller dotter och hans eller hennes lagkamrater på ett positivt sätt. Fokusera på prestation och inte resultat, kom gärna med glada och uppmuntrande tillrop, både när din son eller dotter eller någon av hans eller hennes lagkamrater gör något bra. Att lyckas med något man tränat på är fantastiskt. Det kanske inte alltid leder till vinst, men i långa loppet kommer framgången.

- Som förälder har du ett ansvar att alltid vara ett föredöme och uppträda sportsligt mot motståndarlag, ledare och inte minst domare.
- Att vinna till varje pris ska inte förekomma, det blir bara en belastning som är tung att bära.
- Ställ också frågan till Din son eller dotter om han eller hon har haft roligt, kanske före frågan om de vann.
- Att ha roligt behöver nödvändigtvis inte innebära vinst, glädje kan också upplevas genom att lyckas med vissa moment som laget eller spelaren tränat på.

### Har du frågor?

Är det något kring träning eller matchning som Du funderar över så prata med ledaren först innan Du dryftar Dina funderingar med en annan förälder eller till Din son eller dotter, om det inte är positiva tongångar. Därmed hjälper du till att skapa en bra miljö runt planen för både spelare och ledare. Ju tidigare Du frågar, desto snabbare kan Du dessutom få ett svar som troligen är ett argument som Du kan förstå.

Skulle det ändå inte räcka med den information Du fått och Du fortfarande har frågor kan Du vända Dig till den som är ungdomsansvarig eller sportansvarig inom föreningen. Du hittar namnen på hemsidan, [www.kd55.se](http://www.kd55.se)

## Ledare i föreningen Krokomb Dväsätt

Det här är ett policydokument för ledare i Krokomb Dväsätts Idrottsförening. Liknande policy finns också för spelare och föräldrar. Vi vill med policyn skapa bästa möjliga förutsättningar för att utvecklas som ledare. Vi vill också med detta lägga grunden för en klubbkänsla där alla, från de yngsta pojklagen eller flicklagen där man mest "leker" fotboll till seniorer på elitnivå, känner stolthet över att tillhöra Krokomb Dväsätts IF och både på och utanför planen uppträder som goda representanter för klubben.

### Övergripande mål för Krokomb Dväsätts idrottsförening är:

- att erbjuda barn, ungdomar och seniorer möjlighet att spela fotboll och utvecklas inom föreningen
- att bedriva såväl pojklag och flicklag i alla åldersgrupper och ett representationslag som ska spela i så hög division som möjligt
- att bedriva fotbollsverksamhet inom ramen för rådande ekonomiska förutsättningar
- att vara en förening som många vill tillhöra
- att fostra barn och ungdomar till ansvarskännande människor som visar respekt för såväl medmänniskor som regler och normer
- att erbjuda ledare utbildning och inspiration så att de på bästa sätt kan ta hand om de som vill spela i Krokomb Dväsätt.

Ni är som ledare utsedda att ansvara för era respektive lag. Ni har alla olika erfarenheter från fotboll och idrott, en del är rätt nya, andra har lång erfarenhet som ledare. Föreningen ansvarar för att ni ska få utbildning som ska göra er bättre rustade för att bidra till en god utveckling av de spelare ni ansvarar för. Ta också hjälp av varandra! En tränare eller ledare kan inte allt! Lyft varandra och våga be om "experthjälp". Prestige leder bara till ont. Vi ska ha roligt!

### Träningar & match

Ni har fått ansvaret att lägga upp träningar för och matchning av era spelare. Detta är också föräldrarnas medvetna om. Vad gäller matchning är strävningen att det ska vara högst en (1) match/vecka för alla spelare, i mycket speciella fall kan en dubbling ske! Följ detta eftersom vi värnar om spelaren och att träningen inte får komma i andra hand.

### Spelaren i centrum, inte resultatet

Ni ska berömma när ett intränat moment fungerar på match. Att lyckas med något man tränat på är fantastiskt och kanske inte alltid leder till vinst, men i långa loppet kommer framgången.

Det som ni vill rätta till kan ni med fördel göra i paus eller ta den spelaren ni vill hjälpa till sidan och ge denne instruktioner. Skrik inte över hela planen – ingen hör er ändå, förutom motståndare, föräldrar och domare. Vi ska vinna med stolthet och vara ödmjuka förlorare även om det kan svida för stunden. Att vinna till varje pris ska inte förekomma, det blir bara en belastning som är tung att bära.

### Hur ska Du göra?

Som ledare ska du föregå med gott exempel, vara en god representant för föreningen och uppträda sportsligt mot motståndarlag, andra ledare och inte minst domare. Klagomål på domare och motståndarlag får inte förekomma!

Du ansvarar för att skapa bra förutsättningar för att dina spelare ska utvecklas, ha roligt och, vem vet, kanske en dag spela i representationslaget. Din insats som tränare & ledare betyder mycket, de flesta av er gör också detta helt ideellt, men det betyder INTE att föreningen inte kan ställa vissa krav på er insats.



Är du tveksam på hur du ska göra i en situation där en annan ledare eller föräldrar är inblandade och du inte haft framgång i de samtal du fört med dem, kan du vända dig till den som är sportansvarig eller ungdomsansvarig inom föreningen. Du hittar namnen på hemsidan, [www.kd55.se](http://www.kd55.se)

Känn dig trygg i din roll, styrelse och sektionsansvariga ska stötta dig efter bästa förmåga.

## Hjälp till föreningen

För att kunna erbjuda en låg medlemsavgiften så krävs det att alla ställer upp och hjälper laget när så krävs.

- Verksamhet som kräver föräldrainsatser:
- Sågstädning
- Man börjar beroende på lag i föreningen i lite olika åldrar. Detta ute från styrelsen planering som kommer någon gång under hösten för kommande år
- Seniorlag städar mest och då under hösten, vintern och våren
- Bollkallar vid seniormatcher (Högsta dam/herr-serie)
- Barnen kan komma att bli kallade till bollkallar under seniormatcher.
- Att dom är på senior matcher som bollkallar ger föreningen en vi känsla och barnen en blick för spelet.
- Kioskservice vid seniormatcher(Högsta dam/herr-serie)
- Föräldrar till senior spelarna jobbar i inträdes kiosk och fikaförsäljningskiosken.

### Krokom Cup

Under Krokom Cup behövs det ett massivt förändra insatser, ca 17 föräldrar/lag

- Tidtagare
- Speaker
- Administratör
- Hallvärd
- Matchadministratör
- Servering (4pers)
- Hamburgare försäljning
- (utomhus 2pers)
- Kiosk försäljning (2pers)
- Tombola (2pers)
- Sjukvårdare (önskvärt)

### Spelarrekrytering

- Seniorlagens spelarrekrutering sker på dom grunder vi behöver förstärka lagen med fler spelare och då helst spelare i krokom närhet.
- Övriga lag sker rekrytering via kompisar på mer frivillig basis och via skolor och fotbollsskolan under sommaren.

### Samarbete med andra klubbar

- Krokom Dvårsätt IF ska i sådana fall båda föreningarna och spelaren tjäna på samarbete ingå samarbete med andra föreningar.

## Ålder 6-7 år – Bolleksgrupper Sid 29

KD:s rekrytering av knattspelare sker via två träffar.

Dels den fotbollsskola vi har varje sommar samt en nyrekrytering via skolor i vårt upptagningsområde. Vi erbjuder alla pojkar och flickor från det år de fyller sex år som vill träna och spela fotboll en meningsfull sysselsättning med inriktning på lek och glädje samt att bli en riktig KD-spelare.

Träningen ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, allt ska vara roligt. Det är viktigt att lära barnen att tycka om fotboll. Det bör finnas en boll per spelare. Alla ska spela lika mycket och på olika platser i laget. Gemenskap och fair play ska betonas!

Träningsmöjligheter enligt följande:

April – september utomhus en gång i veckan á 60 minuter.

Under säsongen spelar vi internmatcher inom föreningen för alla våra lag i åldern 6–7 år.

Ev. kan 7-åringarna spela i ÖP-lirets sammandragningar utan resultaträkning.

### Teknisk träning:

- Driva bollen
- Vända med bollen
- Fint-dribbling
  - Skott (få göra mål)

### Träning och match ska karakteriseras av:

- Många bollkontakter
- Enkla övningar
- Lek och glädje
  - Teknik-boll behandling

### Tänk på:

Spela mycket smålagsspel,  
1-1, 2-2 eller 4-4.

Bra för att spelarna att ha mycket  
bollkontakt.

Låt alla spela lika mycket!

Låt aldrig resultat gå före  
individuell teknik.

Att aldrig ta bort spelarnas  
kreativitet.

Att lära spelarna att våga  
misslyckas.

## Ålder 8-9 år – Knatteliret Sid 30

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen. Alla moment ska alltid tränas med båda fötterna. De mest elementära fotbollsreglerna bör gås igenom och exemplifieras.

Detta är den gyllene åldern för teknikträning.

Nu är barnen som mest mottagliga för inläring av teknikövningar.

Smålagsspel och isolerad teknikträning ska dominera träningen.

Alla spelar lika mycket och på olika platser i laget. Betona vikten av laganda och kamratskap.

Träningsperiod:

- April – september utomhus två gånger i veckan á 90 minuter.
  - December – mars, möjlighet till inomhusträning en gång i veckan á 60 minuter.
  - Träningen under utesäsongen bedrivs på parkplaner i närområden.
- Dessa åldersgrupper deltar i ÖP-lirets 5-manna sammandragningar, dock utan resultaträkning.

Träning och match ska karakteriseras av:

- Många bollkontakter
- Enkla övningar
- Teknikbollbehandling

Teknisk träning:

- Passningsspel med båda fötterna
- Driva bollen
- Finter och dribblingar
- Bollmottagning med fötterna
- Nicka
- Skott
- Bollkänsla
  - Inkast

Anfallsspel:

- Spelbar
- Spelbredd

Försvarsspel:

- Försvarssida

Tänk på:

Spela mycket smålagsspel, 1-1, 2-2 och 4 mot 4.

Bra för spelarna att ha mycket bollkontakt.

Att alla ska spela lika mycket och att aldrig låta resultat gå före individuell teknik.

Att aldrig ta bort spelarnas kreativitet.

Att lära spelarna att våga misslyckas.

### Ålder 10-12 år Sid 31

Här ska spelarnas tekniska och taktiska färdigheter förbättras ytterligare samt att vi ska få spelarna att tänka fotboll på rätt sätt. Denna ålder är också mycket gynnsam för teknikinlärning. Teknikträningen skall ha mycket stor prioritet. Spelarna ska nu också allt eftersom skolas in i 11-mannafotbollen.

Alla som tränar får spela matcher.

Alla skall spela på olika platser i laget.

Betona vikten av laganda och kamratskap.

Träningen sker enligt följande:

- April – september utomhus två gånger i veckan á 90 minuter.
- December – mars, möjlighet till inomhusträning en gång i veckan á 60 minuter.

Lagen deltar i ÖP-liret samt diverse olika cuper i Mellan-Norrland.

Föreningen sanktionerar en turnering

Träning och match ska karakteriseras av:

- Teknik – bollbehandling
- Spelförståelse i anfallsspel
- Fotbollssnabbhet med boll
- Uthållighet med boll i spel

Teknisk träning:

- Driva boll, riktningförändring
- Finter – dribblingar
- 1 mot 1 – offensivt
- Passningar – Passningsspel
- Bollmottagning – vändningar
- (medtagning)
- Skott
- Nickning
  - Målvaktsteknik (allmän)

Taktisk träning i anfallsspel:

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Målvaktens anfallsspel

Taktisk träning försvarsspel:

## Ålder 13-15 år Sid 32

Här, i 11-manna, ökas tempot på träningar och matcher, därmed ställs också högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare. Spelarnas kreativitet ska särskilt utvecklas. De skall här få utbildningar på olika platser i laget, men med en inriktning mot specialisering. Spelarna skall här också lära sig de vanligaste fotbollstermerna. Betona laganda och kamratskap. Alla som tränar får spela matcher. Men, i denna ålder kan ledarna bestämma exempelvis att mer träningstid innebär mer matchtid.

Träningen sker enligt följande:

- April-september utomhus två gånger i veckan á 90 minuter.
- Ytterligare träning kan införas.
- November-mars inomhus en gång i veckan á 60 minuter och om möjligt utomhus 1 gång i veckan á 90 minuter.

Träning och matcher ska karakteriseras av:

- Bollbehandling och teknik
- Spelförståelse i anfallsspel
- Spelförståelse i försvarsspel
- Uthållighet med boll i spel
- Fotbollsnabbhet - explosivitet
- Rörlighet - stretching

Teknisk träning:

- Driva boll
- Finter och dribblingar
- 1 mot 1 - offensivt / defensivt
- Passningar (kort-lång) - passningsspel
- Mottagningar / vändningar (medtagning)
- Skott
- Nick
- Målvaktsteknik (speciell)
- Pressteknik
- Tackling
- Överlappning / överlämning
  - Inlägg

Taktisk träning anfallsspel:

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Omställningar
- Målvaktens anfallsspel

Taktisk träning försvarsspel:

- Försvarssida
- Press
- Täckning
- Överflyttning
- Markering
- Omställning
- Målvaktens försvarsspel

Övrigt:

- Förbränningsträning i spel
- Specialträning
- Individuell träning
  - Extra träningar

### Målvaktsträning Sid 33

Eftersom målvaktens arbets sätt i match skiljer sig avsevärt från övriga spelares, måste de också delvis få annan sorts träning. Under en viss tid av veckans träning skall målvakterna få speciell målvaktsträning. Denna träning varierar beroende på ålder.

Målvakterna måste tränas separat utanför den kollektiva träningen. Förutom ren basträning som teknik, koordination, rörlighet, styrka, spänst, snabbhet och kvickhet, kan målvakterna dessutom arbeta med realistiska matchsituationer som har givna förutsättningar.

Det är nyttigt att målvakterna i samband med dessa övningar får träna att både passa och skjuta, dels för att utveckla spelet med fötterna, och dels för att få en inblick i avslutarnas situation.

Det är också viktigt att målvakterna får träna tillsammans med lagets övriga spelare. Vid spelträningen som består av spelmoment, smålagsspel och spel, lär de sig att bedöma och värdera realistiska matchsituationer.

Ungdomar mognar och utvecklas i olika takt, vilket gör att finns stora skillnader mellan jämnåriga målvaktens prestationsförmåga. Det är därför både svårt och direkt olämpligt att strikt åldersindela träningsinnehållet. Möter man istället varje spelare på dennes mognadsnivå och individualiserar träningen, når man på sikt ett bättre resultat.

Precis som barns motoriska utveckling, som alltid sker efter ett visst mönster, bör målvaktsträningen stegras från enkel greppträning till ett mer krävande agerande vid t.ex. frilägesutrusningar. Var på utvecklingsstegen en enskild målvakt skall börja, och hur länge han ska stanna vid en viss nivå, beror på mognad och utveckling, och inte på födelseåret.

### Nivå 1 7-9 år Sid 34

Under denna period bedrivs ingen målvaktsträning för enskilda spelare. Vid några träningstillfällen per månad ska däremot en viss del av träningsinnehållet innehålla målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och uppmjukning. Alla bör också få prova på målvaktsspelet i match.

Moment att lära:

1. Utgångsställningen
2. Skopan
3. Grepp teknik när bollen kommer på marken
4. Grepp teknik när bollen kommer i midjehöjd
5. Grepp teknik när bollen kommer i ansiktshöjd
6. Utkast längs marken
7. Helvolleyutspark
8. Allmän koordination

### Nivå 2 10-12 år

Nu bör intresserade spelare få speciell målvaktsträning en gång i veckan. Det kan vara flera i ett lag som deltar i denna träning. Samma spelare bör dock inte agera målvakt hela tiden. För att främja den totala utvecklingen är det nyttigt att de fortfarande får prova på olika platser i laget under såväl träning som match.

Nya moment att lära:

1. Grepp teknik när bollen kommer i bröst höjd
2. Grepp teknik vid bollar med upphopp
3. Box teknik med två händer
4. Fall teknik när bollen kommer längs marken nära målvakten
5. Fall teknik när bollen kommer längs marken långt från målvakten
6. Utkast i luften
7. Mottagning med insidan vid tillbakaspel
8. Passning med insidan vid tillbakaspel
9. Passning med vristen vid tillbakaspel
10. Agerande vid inlägg mot ytan rakt framför målet
11. Skott
12. Genomspelning där målvakten når bollen före motståndaren
13. Sidledsflyttning



### Nivå 3 13-15 år Sid 35

Under denna period börjar spelarna välja om de vill vara målvakter eller utespelare. Målvakterna bör, förutom ren specialträning, även få spelmomentsträning tillsammans med de övriga spelarna. För att ytterligare förbättra spelsinnet och spelet med fötterna, krävs dessutom att de ibland tränar som utespelare. Målvaktsträningen bör även innehålla kombinerade övningar, dvs, i samma övning tränas mer än ett moment.

Nya moment att lära:

1. Grepp teknik när bollen kommer över och är på väg förbi målvakten
2. Grepp teknik när bollen kommer längs marken "skopan framåt"
3. Box teknik med en hand
4. Fall teknik när bollen kommer i luften
5. Halvvolleyutspark
6. Inspark
7. Mottagning med låret och bröstet vid tillbakaspel
8. Inlägg mot ytan vid främre och bakre stolpen
9. Genomspelning där motståndaren når bollen 3-5 meter före målvakten
10. Agerande vid hörna
11. Målvaktens positionsspel
12. Styrkegymnastik
13. Spänst
14. Rörlighet



Krokom/Dvärsätts IF  
Box 25  
835 21 Krokom  
Kansli: Hissmovallen  
Tel/Fax: 0640-61306  
Hemsida: [www.kd55.se](http://www.kd55.se)  
E-post: [info@kd55.se](mailto:info@kd55.se)