



# KARLSLUNDSMODELLEN



## Mål & riktlinjer för fotbollsverksamheten i Karlslunds IF FK

# Innehåll

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Inledning</b> .....                               | <b>2</b>  |
| <b>Verksamhetsidé</b> .....                          | <b>2</b>  |
| <b>Vision</b> .....                                  | <b>2</b>  |
| <b>Metod</b> .....                                   | <b>3</b>  |
| <b>Utbildning</b> .....                              | <b>3</b>  |
| Utbildningsplan spelare .....                        | 3         |
| Utbildningsplan ledare .....                         | 3         |
| ”Det Främsta Tränarskapet” .....                     | 3         |
| Utvecklingssamtal 15–19 år .....                     | 4         |
| <b>Mål och riktlinjer</b> .....                      | <b>4</b>  |
| 5–8 år .....   | 4         |
| Riktlinjer för matcher, cuper & träningsläger .....  | 4         |
| Karlslund vill.....                                  | 4         |
| Delmål.....  | 5         |
| 9–12 år .....  | 5         |
| Riktlinjer för matcher, cuper & träningsläger .....  | 5         |
| Karlslund vill.....                                  | 5         |
| Delmål.....  | 6         |
| 13–15 år .....                                       | 6         |
| Riktlinjer för matcher, cuper & träningsläger .....  | 6         |
| Karlslund vill.....                                  | 6         |
| Medicinskt stöd för spelare 13–15 år .....           | 7         |
| Delmål.....  | 7         |
| 16–19 år .....                                       | 7         |
| Karlslund vill.....                                  | 7         |
| Internationella matcher för spelare 15–19 år.....    | 8         |
| Medicinskt stöd för spelare 16–19 år .....           | 8         |
| Delmål.....  | 8         |
| Seniorlag .....                                      | 8         |
| Parafotboll .....                                    | 8         |
| <b>Samverkan senior- och ungdomsverksamhet</b> ..... | <b>8</b>  |
| Avstämningsmöten .....                               | 8         |
| Rotation av spelare .....                            | 8         |
| Fortbildning ledare.....                             | 9         |
| Fadderverksamhet .....                               | 9         |
| <b>Övrig träning</b> .....                           | <b>9</b>  |
| Fotbollsskola .....                                  | 9         |
| Målvaktsträning .....                                | 9         |
| Fysträning.....                                      | 9         |
| Videoanalys.....                                     | 9         |
| Rotationsträning från 13-årslaget .....              | 9         |
| Uppflyttning .....                                   | 9         |
| <b>Förälder</b> .....                                | <b>9</b>  |
| <b>Personal i Karlslund</b> .....                    | <b>10</b> |

## Inledning

Du läser nu Karlslundsmodellen, som beskriver fotbollsverksamheten i Karlslunds IF FK (nedan kallad Karlslund). Karlslundsmodellen bygger på erfarenheter att skapa en naturlig stegring vilken vi arbetar efter för att nå våra uppsatta mål. Karlslunds "röda tråd" ska i slutändan leda till välutbildade spelare och ledare som genom fotbollen lärt sig saker som de kommer att ha nytta av i resten av livet.

Nedan beskriver vi vår verksamhetsidé, vår vision och vår metod. **Verksamhetsidén** beskriver Karlslunds uppdrag som fotbollsförening och vårt nuläge på vägen att uppnå vår **vision**. Vår vision är våra långsiktiga och högt uppsatta mål. Denna vill vi uppnå genom en **metod** som strategiskt tar oss närmare visionen.

## Verksamhetsidé

Karlslund ska bedriva och erbjuda kvalitativ fotbollsverksamhet för barn, ungdomar och seniorer. Vi ska vara det naturliga alternativet för barn och ungdomar som vill spela fotboll och utvecklas till seniorspelare. Karlslund ska vidare vara den främsta tränarakademin i regionen med fokus på intern och extern utbildning, samarbete och erfarenhetsutbyte. Genom välutbildade ledare lägger vi grunden för välutbildade spelare.

Detta görs genom att;

- Ha en ekonomi i balans.
- Ha motiverade ledare som är utbildade för att bedriva kvalitativ fotbollsverksamhet.
- Erbjudna bästa möjliga träningsmöjligheter året runt.
- Bedriva en fotbollsverksamhet som är konkurrenskraftig och utvecklande med sikte på både bredd och elit.

Karlslund ska lära, utveckla och fostra våra barn och ungdomar till bra fotbollsspelare och ansvarsfulla individer. Alla som ingår i Karlslund – barn, ungdomar eller vuxna – ska känna sig trygga. Ingen ska utsättas för hot, mobbing, trakasserier, kränkningar eller övergrepp varken av andra barn eller av ledare. Detta arbete redogörs för noggrant i Karlslunds *Trygghetsplan*.

Karlslund ska genomsyras av en värdegrund med fokus på *Respekt, Glädje, Motivation* och *Laganda*. Värdegrundsarbetet arbetas fram tillsammans med Karlslundsskolan, en F-6-skola som Karlslund är huvudman för.

## Vision

*Karlslund ska ha en bred barn- och ungdomsverksamhet i en sportslig, social och hållbar miljö som ska leda till att huvuddelen av föreningens representationslag består av egenfostrade spelare från ungdomsverksamheten. Vidare ska herrlaget etableras på elitnivå och damlaget i skiktet direkt under elitnivå.*

Med *sportslig miljö* menar vi...

- en miljö där vi utbildar och stödjer barn- och ungdomsspelare inom både bredd- och elitförberedande verksamhet, med målsättningen att skapa ett livslångt intresse för fotbollen samt ge goda förutsättningar för sportslig utveckling på den nivå spelaren befinner sig.
- en miljö där vi tillhandahåller faciliteter som en egen konstgräsanläggning och som ger bättre förutsättningar för utökad fotbollsträning utomhus.

Med *social miljö* menar vi...

- en miljö präglad av respekt, glädje, motivation och laganda.
- en miljö där alla i föreningen känner sig trygga och ingen utsätts för hot, mobbing, trakasserier, kränkningar eller övergrepp.

Med *hållbar miljö* menar vi...

- en miljö där vi tar medvetna hållbara åtgärder/beslut gällande skötsel av planer och övriga faciliteter, resor, material och arrangemang.
- en miljö där vårt värdegrundsarbete är centralt och där vi skapar en trygg och hållbar plats för våra barn- och ungdomsspelare.
- en miljö där vi kvalitetssäkrar vår fotbollsverksamhet, både ekonomiskt som organisatoriskt, genom olika styrdokument och certifieringsprocesser som exempelvis Svenska Fotbollförbundets Diplomerad förening och (om möjligt) Svensk Elitfotbolls Akademicertifiering.

Med *egenfostrade spelare från ungdomsverksamheten* menar vi...

- en pojklagsspelare som har tillhört vår U17-trupp och/eller U19-trupp, eller en flicklagsspelare som har tillhört vår F15- och/eller vår F17-trupp, i minst en säsong innan spelaren flyttas upp till respektive representationslag

Med *elitnivå* (herr) samt *skiktet direkt under elitnivå* (dam) menar vi...

- Ettan för herrlaget och Division 1 för damlaget.

## Metod

För att nå vår vision har vi en metod som i korthet går ut på att;

- Karlslund lägger stor vikt på att utveckla ledare inom det interna tränarprogrammet "Det Främsta Tränarskapet".
- Karlslund har framtagna utbildningsplaner för både spelare och ledare.
- Karlslund arbetar aktivt med att kvalitetssäkra fotbollsverksamheten genom olika certifieringsprocesser samt egna styrdokument.
- Karlslund arrangerar årligen under två veckor på sommaren en fotbollsskola som riktar sig till alla barn och ungdomar mellan 5–12 år som vill prova på fotboll i Karlslund. Fotbollsskolan är oftast starten och basen för rekrytering av nya spelare till Karlslund, i synnerhet för de yngsta årskullarna.
- Trupperna ska träna mycket och under så bra förutsättningar som möjligt, främst på Karlslund Arenas konstgräs.
- Karlslunds värdegrundsord *Respekt*, *Glädje*, *Motivation* och *Laganda* ska vara centrala i ungdomslagets fotbollsverksamhet, bland annat ska spelare tillsammans med sina vårdnadshavare ta del av och underteckna en överenskommelse som innehåller våra regler, förväntningar och förhållningssätt på spelare, vårdnadshavare och förening som är kopplat till Karlslunds värdegrundsord.
- Ansvariga i Karlslund följer upp verksamheten genom möten med ledare och föräldrar utifrån Karlslunds spelarutbildningsplaner för respektive årskullar samt deras verksamhetsplaneringar. Utöver separata ledarmöten med respektive lag ska även föreningsledda ledarmöten för hela ungdomsverksamheten hållas minst 2 ggr/år, samt att föräldramöten för respektive lag ska hållas minst 2 ggr/år.

## Utbildning

Karlslund har som mål att utbilda spelare och ledare inom fotbollsrelaterade ämnen. Utöver Karlslunds framtagna spelarutbildningsplan med mer fokus på träningsupplägg och planering har Karlslund även tagit fram nedanstående utbildningsplan för spelare i form av föreläsningar för respektive ålder.

Alla spelare från 13 år och uppåt uppmanas årligen att ta ungdomsdomarlicens. Detta är frivilligt men spelare ska uppmanas av Karlslund att delta som en del i deras fotbollsutbildning, samt att hjälpa distriktet med domare till ungdomsmatcher. Karlslund har som mål att årligen kunna arrangera domarutbildningar i egen regi.

### Utbildningsplan spelare

|          |                         |             |
|----------|-------------------------|-------------|
| 11 år    | Kränkning och vänskap   |             |
| 12 år    | Mental träning          |             |
| 13 år    | Alkohol och droger      | (Domarkurs) |
| 14 år    | Kost och hälsa          | (Domarkurs) |
| 15 år    | Psykisk hälsa           | (Domarkurs) |
| 16–19 år | Föreläsning elitspelare | (Domarkurs) |

### Utbildningsplan ledare

#### Svenska Fotbollförbundets (nedan kallad SvFF) tränarutbildning:

5–10 år SvFF D  
11–14 år UEFA C  
15–19 år UEFA B

#### Övrig utbildning:

Hjärt- och Lungräddningsutbildning (HLR) genomförs minst vart tredje år i föreningen med målet att minst två ledare i varje lag har utbildats inom HLR de senaste fem åren.

Karlslund ansvarar för att ledarnas kunskaper inventeras och dokumenteras och att uppföljning på utbildning genomförs regelbundet under varje år.

### "Det Främsta Tränarskapet"

Karlslunds ambition är att ha det främsta tränarskapet i regionen. "Det Främsta Tränarskapet" är ett internt tränarprogram för ledare i 13-årslaget och uppåt, där en del av programmet fokuserar på ett relationsbaserat ledarskap och hur vi jobbar med mjuka värden gentemot spelare och andra ledare. Ledarna ska följa en utbildningsplan inom programmet, parallellt med

utbildningsstegen inom SvFF:s tränarutbildning. Ledarna ska även utvärderas utifrån föreningens spelarutbildningsplan för de olika åldrarna.

Karlslund vill med detta skapa och vidareutveckla en kultur för kunskaps- och erfarenhetsutbyte bland föreningens ledare där Karlslund ska vara ett självklart val att söka sig till för en motiverad och ambitiös ledare. Vi vill även att Karlslund ska vara en plantskola för ledare där de utvecklas inom föreningen, och att tränarprogrammet "Det Främsta Tränarskapet" utgör en språngbräda till elitfotbollen.

Målsättningarna med programmet är:

- Att utbilda 100% av ledarna i berörda lag genom fortbildningar, både teoretiska som praktiska.
- Att minst 90% av spelarna i berörda lag ska vara nöjda med sina ledare inom olika områden av ledarnas tränarskap, vilket redovisas i årliga spelarenkäter.
- Att den årliga tränaromsättningen från 13-årslaget och uppåt är maximalt 10%.
- Att årligen ha minst en ledare i seniorverksamheten med tidigare ledarbakgrund i ungdomsverksamheten.
- Att var tredje år ha utbildat minst en ledare som går vidare till elitverksamhet med representationslag på elitnivå.

## Utvecklingssamtal 15–19 år

Samtliga huvudtränare i 15–19-årslagen förväntas årligen att genomföra individuella utvecklingssamtal med sina respektive spelare. Utvecklingssamtalen ska genomföras med hjälp av den mall som Karlslund tillhandahåller. Syftet med utvecklingssamtalen är att få spelarna att reflektera över sin egen utveckling samt skapa en medvetenhet om vad de behöver förbättra i utbildningssyfte. Samtalet ska täcka såväl de psykologiska som de fysiologiska delarna i en spelares utbildningsplan, samt möjliggöra för diskussion på detaljnivå i ett fotbollstekniskt perspektiv.

## Mål och riktlinjer

### 5–8 år

**5-åringarna** startar upp i augusti/september och tränar utomhus 1 ggr/vecka till slutet av september/början av oktober. Tränar inomhus 1 ggr/vecka mellan oktober och april, alternativt utomhus på konstgräs om möjlighet och vilja finns.

**6- och 7-åringarna** tränar 1 ggr/vecka inomhus mellan oktober och april, alternativt utomhus på konstgräs om möjlighet och vilja finns, och utomhus mellan maj och september. Uppmuntras att arrangera/bjudas in till träningsmatcher. Från 7 år deltar laget i poolspel ca. 4–5 gånger/år i spelformen 3 mot 3. 6-årslaget uppmuntras att delta och arrangera egna sammandrag (träningsmatcher) i 3 mot 3.

**8-åringarna** tränar 2 ggr/vecka. Deltar i poolspel ca. 4–5 gånger/år i spelformen 5 mot 5. Rekommenderas 2–3 cuper totalt per spelare under året, inklusive Örebrocupen utomhus och inomhus.

### Riktlinjer för matcher, cuper & träningsläger

- Träningsnärvaro ska ligga till grund för matchdeltagande. Det är viktigt att alla som tränar regelbundet får spela och känna att de tillhör laget. Alla uttagna spelare ska få spela. Speltiden ska utgå från spelarens träningsnärvaro.
- Från 7 års ålder till och med 15:e året bör en enskild spelare som tränat regelbundet delta i snitt vid ett matchtillfälle per vecka, bortsett från viloperioder eller försäsong. Vid dessa matchtillfällen bör speltiden på plan uppgå till minst 50%. En enskild spelare bör inte tas ut till fler än tre matcher under en tvåveckorsperiod.
- Delta med jämna lag.
- Matchresultat och tabeller redovisas inte.
- Se matchtillfället som ett träningstillfälle, där ledarna kan hjälpa sina spelare. I ett optimalt klimat för utveckling fokuseras det på prestation i stället för på resultat.
- Inga cuper eller läger innan 7 års ålder. Internmatcher och träningsmatcher med sammandragningar för flera lag räcker, samt poolspel.
- Deltagande i cuper får endast ske under den period som Örebro Läns Fotbollförbunds (nedan kallad ÖLFF) fastställt.
- Samtliga deltagare och medresenärer vid cuper och träningsläger ska vara införstådda med att de representerar föreningen. De ska därför uppföra sig som goda föreningsrepresentanter.
- All form av alkoholförtäring är förbjuden.
- Ett lag i 3 mot 3 rekommenderas att använda sig av max 6 spelare/lag. Ett lag i 5 mot 5 rekommenderas att använda sig av max 9 spelare/lag. Detta för att uttagna spelare ska få spela så mycket som möjligt.

### Karlslund vill...

- erbjuda så många barn som möjligt fotbollsspel i Karlslund, utifrån aktuella facilitets- och organisationsmässiga förutsättningar.
- ge spelarna en kvalitativt bra och genomtänkt fotbollsutbildning enligt spelarutbildningsplanen.

- ge ledarna möjlighet till viss nivåanpassning (anpassning efter kunskap och motivation) under vissa tekniska moment i träning där det bedöms att spelarna får en bättre utveckling i momentet om de är indelade med spelare på samma nivå. Detta ska dock inte vara något återkommande och absolut inte slutna grupper där samma spelare alltid är med varandra. Nivåanpassningen kan även få ske i vissa matcher efter dialog med motståndarlag, allt i syfte att hitta jämna matcher.
- uppmuntra spelarna att även aktivera sig i andra idrotter, i synnerhet i de yngre åldrarna. Detta med syfte mot allsidig träning och ett livslångt intresse för idrott och hälsa. En träning i en annan idrott räknas som en träning i Karlslund. Om antalet träningarna väger över i den andra idrotten ska spelaren dock inte räkna med att regelbundet bli uttagen till match.
- lära spelarna fungera i grupp och att respektera regler och varandras olikheter.
- fostra spelarna till ansvarskännande människor. De ska visa respekt för regler och normer; både inom fotbollen och samhället i övrigt, samt respektera andra människor, både vuxna och barn.
- redan i yngre åldrar skapa klubbkänsla där spelarna och ledarna är stolta över Karlslund och agerar på och bredvid planen som goda representanter för Karlslund.
- att alla ledare arbetar efter Karlslundsmodellen.

## Delmål

- Informera alla ledare och föräldrar om Karlslundsmodellen.
- Minst 30 spelare per årskull från 6 års ålder.
- Minst 1 ledare per 10 spelare.
- Alla spelare och ledare är enhetligt klädda med Karlslundskläder från föreningens profil.
- Ha en fungerande föräldragrupp vid sidan av ledarna.

## 9–12 år

**9-åringarna** tränar 2 ggr/vecka. Deltar i poolspel ca. 4–5 gånger/år i spelformen 5 mot 5. Uppmuntras att arrangera/bjudas in till träningsmatcher. Rekommenderas 2–4 cuper totalt per spelare under året, inklusive Örebrocupen.

**10–12-åringarna** tränar 3 ggr/vecka. Deltar i seriespel utan tabell i spelformen 7 mot 7. Rekommenderas 4–6 cuper totalt per spelare under året, inklusive Örebrocupen.

## Riktlinjer för matcher, cuper & träningsläger

- Träningsnärvaro ska ligga till grund för matchdeltagande. Det är viktigt att alla som tränar regelbundet får spela och känna att de tillhör laget. Alla uttagna spelare ska få spela. Speltiden ska utgå från spelarens träningsnärvaro.
- En enskild spelare som tränat regelbundet bör delta i snitt vid ett matchtillfälle per vecka, bortsett från viloperioder eller försäsong. Vid dessa matchtillfällen bör speltiden på plan uppgå till minst 50%. En enskild spelare bör inte tas ut till fler än tre matcher under en tvåveckorsperiod.
- Matchresultat och tabeller redovisas inte.
- Se matchtillfället som ett träningstillfälle, där ledarna kan hjälpa sina spelare. I ett optimalt klimat för utveckling fokuseras det på prestation i stället för på resultat.
- Utgå från att hitta motstånd för varje spelare efter principen: 50% jämnt motstånd, 25% svagare motstånd, 25% tuffare motstånd. Detta görs genom ÖLFF:s serieindelningar där laget anmäls till serier med olika kunskapsnivåer med rotation på spelare i respektive serie.
- Allvaret ska tonas ner. Spelarnas självkänsla får inte vara beroende av att vinna eller förlora.
- Träningsläger bör arrangeras varje år från och med 9 års ålder. Ett läger med övernattning utvecklar spelarna socialt.
- Läger och cuper ska förläggas i närheten av Örebro, inte längre bort än 10–15 mil. Spelarna bör vänjas vid att bo under enklare former, exempelvis skolsal. Viktigt att det blir en naturlig stegring, att det varje år blir en ännu större upplevelse än året innan.
- Deltagande i cuper får endast ske under den period som ÖLFF fastställt.
- Samtliga deltagare och medresenärer vid cuper och träningsläger ska vara införstådda med att de representerar föreningen. De ska därför uppföra sig som goda föreningsrepresentanter.
- All form av alkoholförtäring är förbjuden.
- Ett lag i 5 mot 5 rekommenderas att använda sig av max 9 spelare/lag. Ett lag i 7 mot 7 rekommenderas att använda sig av max 10 spelare/lag. Detta för att uttagna spelare ska få spela så mycket som möjligt.

## Karlslund vill...

- erbjuda så många barn som möjligt fotbollsspel i Karlslund, utifrån aktuella facilitets- och organisationsmässiga förutsättningar.
- ge spelarna en kvalitativt bra och genomtänkt fotbollsutbildning.
- ge ledarna möjlighet till viss nivåanpassning (anpassning efter kunskap och motivation) under vissa tekniska moment i träning där det bedöms att spelarna får en bättre utveckling i momentet om de är indelade med spelare på samma nivå. Detta ska dock inte vara något återkommande och absolut inte slutna grupper där samma spelare alltid är med varandra. Nivåanpassningen kan även få ske i vissa matcher efter dialog med motståndarlag, allt i syfte att hitta jämna matcher.
- uppmuntra spelarna att även aktivera sig i andra idrotter, i synnerhet i de yngre åldrarna. Detta med syfte mot allsidig träning och ett livslångt intresse för idrott och hälsa. En träning i en annan idrott räknas som en träning i Karlslund. Om

antalet träningarna väger över i den andra idrotten ska spelaren dock inte räkna med att regelbundet bli uttagen till match.

- ge en ökad förståelse för det egna ansvaret för en bra och hälsosam livsstil.
- lära spelarna fungera i grupp och att respektera regler och varandras olikheter.
- fostra spelarna till ansvarskännande människor. De ska visa respekt för regler och normer; både inom fotbollen och samhället i övrigt, samt respektera andra människor, både vuxna, barn och ungdomar.
- skapa klubbkänsla där spelarna och ledarna är stolta över Karlslund och agerar på och bredvid planen som goda representanter för Karlslund.
- att alla ledare arbetar efter Karlslundsmodellen.

## Delmål

- Informera alla ledare och föräldrar om Karlslundsmodellen.
- Minst 30 spelare per årskull.
- Minst 1 ledare per 10 spelare.
- Ambition att erbjuda målvaktsträning från extern målvaktstränare från 12 års ålder.
- Alla spelare och ledare är enhetligt klädda med Karlslundskläder från föreningens profil.
- Ha en fungerande föräldragrupp vid sidan av ledarna.

## 13–15 år

**13-åringarna** tränar 3 ggr/vecka året om. Deltar i lokalt seriespel i spelformen 9 mot 9. Deltar minst i cupspel i Örebrocupen, samt i Karlslundscupen och (vid inbjudan) GIF Nike Cup (13-årsturneringen) i Lomma på pojksidan. Rekommenderas 5–7 cuper totalt per spelare under året, gärna minst en cup med övernattnig.

**14-åringarna** tränar 3–4 ggr/vecka, beroende på matcher. Deltar i lokalt seriespel i spelformen 9 mot 9. Deltar minst i cupspel i Örebrocupen, samt i Karlslundscupen och (vid inbjudan) Sverigecupen på pojksidan. Rekommenderas 5–7 cuper totalt per spelare under året, gärna minst en cup med övernattnig.

**15-åringarna** tränar 3–4 ggr/vecka, beroende på matcher. Deltar i regionalt samt lokalt/regionalt seriespel i spelformen 11 mot 11. Deltar minst i cupspel i Örebrocupen, samt i Karlslundscupen på pojksidan. Rekommenderas 3–5 cuper totalt per spelare under året, gärna minst en cup med övernattnig.

## Riktlinjer för matcher, cuper & träningsläger

- Träningsnärvaro ska ligga till grund för matchdeltagande. Det är viktigt att alla som tränar regelbundet får spela och känna att de tillhör laget. Alla uttagna spelare ska få spela. Speltiden ska utgå från spelarens träningsnärvaro.
- Upp till och med 15:e året bör en enskild spelare som tränat regelbundet delta i snitt vid ett matchtillfälle per vecka, bortsett från viloperioder eller försäsong. Vid dessa matchtillfällen bör speltiden på plan uppgå till minst 50%. En enskild spelare bör inte tas ut till fler än tre matcher under en tvåveckorsperiod.
- Se matchtillfället som ett träningstillfälle, där ledarna kan hjälpa sina spelare. I ett optimalt klimat för utveckling fokuseras det på prestation i stället för på resultat.
- Utgå från att hitta motstånd för varje spelare efter principen: 50% jämnt motstånd, 25% svagare motstånd, 25% tuffare motstånd. Detta görs genom ÖLFF:s serieindelningar där laget anmäls till serier med olika kunskapsnivåer med rotation på spelare i respektive serie.
- Stor vikt ska läggas på spelarnas uppträdande på och bredvid plan.
- Träningsläger arrangeras inom Sverige eller de nordiska länderna. Viktigt att söka bra och intressant motstånd. Fortsatt viktigt att det blir en naturlig stegring, att varje år blir en ännu större upplevelse än året innan.
- Deltagande i cuper får endast ske under den period som ÖLFF fastställt.
- Samtliga deltagare och medresenärer vid cuper och träningsläger ska vara införstådda med att de representerar föreningen. De ska därför uppföra sig som goda föreningsrepresentanter.
- All form av alkoholförtäring är förbjuden.
- Ett lag i 9 mot 9 rekommenderas att använda sig av max 12 spelare/lag.
- Ett lag i 11 mot 11 använder sig av 14–18 spelare.

## Karlslund vill...

- ha som ambition att rekrytera externa ledare från 13-årslaget och uppåt.
- kombinera en bred och social verksamhet, med en som syftar till att förbereda individen till att utvecklas till elitspelare. Därför är alltid den enskilde spelarens individuella utveckling prioriterad före lagets resultat. Enkelt översatt ska en uppenbar talangfull spelare flyttas upp en årskull för utmaningens skull, även om nuvarande laget är bättre med denne i laget. Från denna ålder kan inte nya spelare som vill börja spela fotboll i Karlslund garanteras plats.
- ge möjlighet till mer återkommande nivåanpassning (anpassning efter kunskap och motivation) både under träning och match, om ledaren bedömer att det är bäst för spelarens individuella utveckling. Detta kan med andra ord variera beroende på årskullens sammansättning, kvalité och utveckling. Nivåanpassningens syfte är att utveckla alla spelare

maximalt, eftersom man utvecklas bäst på en nivå man klarar av och även får utmaningar i. Karlslunds fokus ska vara på spelarutveckling, därför är det den enskilde spelarens individuella utveckling som ska prioriteras före lagets resultat.

- uppmuntra spelarna att även aktivera sig i andra idrotter, i synnerhet i de yngre åldrarna. Detta med syfte mot allsidig träning och ett livslångt intresse för idrott och hälsa. En träning i en annan idrott räknas som en träning i Karlslund. Om antalet träningarna väger över i den andra idrotten ska spelaren dock inte räkna med att regelbundet bli uttagen till match.
- fortsätta fostra spelarna till ansvarskännande människor. De ska visa respekt för regler och normer; både inom fotbollen och samhället i övrigt, samt respektera andra människor, både vuxna, barn och ungdomar.
- fortsätta skapa en klubbkänsla där spelarna och ledarna är stolta över Karlslund och agerar på och bredvid planen som goda representanter för Karlslund.
- utveckla spelarna mot att bli seniorspelare i Karlslund samt skapa förutsättningar för dem att bli elitspelare.
- öka samarbetet mellan årskullarna, bland annat specifika ledarträffar där spelarnas individuella utveckling diskuteras. Kommunikationen mellan årskullarna ska vara kontinuerlig och rotationsträning ska förekomma.
- att alla ledare arbetar efter Karlslundsmodellen.

## Medicinskt stöd för spelare 13–15 år

Karlslunds ambition är att kunna erbjuda samtliga spelare mellan 13–15 år ett medicinskt stöd vid skada, antingen via SvFF:s Råd och vård för idrottsskador eller annan fysioterapeut. Om spelaren inte kan återgå direkt till träning ska denne få ett tidsbestämt rehabiliteringsprogram. Spelaren bestämmer tillsammans med sin huvudtränare var rehabiliteringsträningen ska genomföras.

### Delmål

- Minst två lag i seriespel per årskull.
- Minst 30 spelare per årskull.
- Distriktslagsspelare - tre spelare till Utvecklingslägret varje år.
- Landslagsspelare - en spelare i ungdomslandslagen minst vartannat år.
- Alla spelare är enhetligt klädda med Karlslundskläder från föreningens profil.
- Anställa utsedda ledare vid 13 års ålder för att höja kvaliteten på träningarna och matcherna.
- Rekrytera ledare som minst har läst SvFF:s Tränarutbildning UEFA C, eller allra helst UEFA B.
- Behålla föräldraledarna i årskullen.

## 16–19 år

Vid 16 års ålder sker ett urval. Alla får eventuellt inte chansen att fortsätta i Karlslund, utan vissa spelare blir uppflyttade till uttagningstrupper. Det finns dock möjlighet att även vid 16 års ålder fortsätta med breddverksamhet, där spelare erbjuds plats i Karlslunds FF. Karlslunds FF är ett seniorlag på breddnivå som spelar sina matcher i seniorserie, och eventuell junior- eller reservlagsserie beroende på truppstorlek och ålder.

**U16** tränar 4 ggr/vecka. Spelar om möjligt seriespel i nationell P16-serie (genom ett eventuellt inledande kvalspel) och/eller annan lokal/regional serie. Rekommenderas 2–4 cuper per spelare under året, inklusive (vid inbjudan) Ligacupen P16 under försäsongen. Deltar i DM (om det arrangeras av ÖLFF).

**F17** tränar 4 ggr/vecka. Spelar seriespel i F17-SM och/eller lokal/regional F15-19-serie. Rekommenderas 2–4 cuper per spelare under året. Deltar i DM (om det arrangeras av ÖLFF).

**U17** tränar 4 ggr/vecka. Spelar om möjligt seriespel i nationell P17-serie (genom ett eventuellt inledande kvalspel). Rekommenderas 2–3 cuper per spelare under året, inklusive (vid inbjudan) Ligacupen P17 under försäsongen.

**U19** tränar 4 ggr/vecka. Spelar (om möjligt) seriespel i nationell P19-serie (genom ett eventuellt inledande kvalspel) och eventuell reservlagsserie. Deltar i distriktscup tillsammans med herrlaget, samt (vid inbjudan) Ligacupen P19 under försäsongen. Deltar i DM (om det arrangeras av ÖLFF).

### Karlslund vill...

- ge spelarna elitmässiga förutsättningar för att utvecklas till så bra spelare som möjligt, med störst fokus på en långsiktig utveckling framför ett kortsiktigt resultatfokus.
- utbilda spelare till elitspelare. I första hand för vår seniorverksamhet, men förhoppningsvis ska spelaren fortsätta utvecklas och gå vidare till klubbar högre upp i seriesystemet.
- att alla ledare arbetar efter Karlslundsmodellen.
- från 16 års ålder ge en enskild spelare ett matchtillfälle per vecka, bortsett från viloperioder eller försäsong. En ungdomsspelare upp till och med 19 års ålder som också tillhör seniortruppen bör under en tvåveckorsperiod få 90 minuters speltid på planen i senior- eller ungdomslag. En enskild spelare bör inte tas ut till fler än tre matcher under en tvåveckorsperiod.
- att ledare i 16–19-årslagen årligen redovisar statistik för antal matchminuter/spelare.



## Internationella matcher för spelare 15–19 år

Karlslund har som ambition att spela matcher mot internationellt motstånd för spelare 15–19 år. Detta kan ske antingen genom cuper eller träningsmatcher. Internationellt motstånd ska ses som en nyttig erfarenhet som stimulerar spelarnas motivation. Dessa matcher ska dokumenteras och sammanställas med uppgifter om motståndarlag, nation, typ av match samt datum.

## Medicinskt stöd för spelare 16–19 år

Karlslunds ambition är att kunna erbjuda samtliga spelare mellan 16–19 år ett medicinskt stöd vid skada, antingen via SvFF:s Råd och vård för idrottsskador eller annan fysioterapeut. Om spelaren inte kan återgå direkt till träning ska denne få ett tidsbestämt rehabiliteringsprogram. Spelaren bestämmer tillsammans med sin huvudtränare var rehabiliteringsträningen ska genomföras.

## Delmål

- Minst 80% av spelarna i F17- respektive U19-truppen ska tidigare ha tillhört ungdomsverksamheten i Karlslund i minst två år.
- Distriktlagsspelare – minst fem spelare i truppen.
- Landslagsspelare – minst en spelare i ungdomslandslagen minst vartannat år.
- Att alla spelare är enhetligt klädda med Karlslundskläder från föreningens profil.
- Att rekrytera ledare som har läst SvFF:s Tränarutbildning UEFA B.

## Seniorlag

**Herr** tränar 4 ggr/vecka. Spelar seriespel i seniorserie, samt eventuell U21-serie tillsammans med U19. Deltar i kvalspel till Svenska cupen, samt distriktscup tillsammans med U19.

**Dam** tränar 3–4 ggr/vecka, beroende på matcher. Spelar seriespel i seniorserie samt eventuell regional/lokal senior/ungdomsserie tillsammans med F17. Deltar i distriktscup och (om möjligt) Svenska cupen.

**Karlslunds FF** tränar 3 ggr/vecka. Seriespel i lokal seniorserie, eventuell regional juniorserie eller reservlagsserie.

**Veteran** tränar 1 ggr/vecka. En träningsgrupp för personer som varit eller som fortfarande är aktiva inom Karlslund, exempelvis aktiv ledare, förälder eller spelare i Karlslund, eller som tidigare har tillhört Karlslund på något sätt. Dessa erbjuds gratis friskvård i form av fotbollsträning.

## Parafotboll

I Karlslund har vi även parafotbollsverksamhet med spelare som har en funktionsnedsättning. Laget heter Karlslund United och är medlemmar i Svenska Parasporthöbbundet. I Karlslund United spelar inte åldern eller kön någon roll. Laget spelar sina matcher mot andra lag med spelare med olika funktionsnedsättningar.

**Karlslund United** tränar 2 ggr/vecka under sommarhalvåret, och 1 ggr/vecka under vinterhalvåret.

## Samverkan senior- och ungdomsverksamhet

### Avstämningsmöten

Varje månad ansvarar föreningsanställd för att kalla till möte med ledarna från 16-årslaget upp till seniorlag. Detta med syfte att gå igenom en viss dagordning som kan bestå av exempelvis rotation, belastning, vad laget tränar på, nuläget i trupperna, planering med mera. Föreningsanställd ansvarar för agendan och för mötesprotokoll vid varje möte.

### Rotation av spelare

Med syfte att skapa en större samverkan i träning och match ska 2–4 spelare från ett lag varje vecka rotera upp i träning (och eventuellt även match om det anses vara det bästa för spelarens utbildning). Detta gäller från 13-årslaget och upp till seniorlag.

## Fortbildning ledare

En gång i månaden anordnas en fortbildningsträff av föreningsanställd. Syfte är att utbilda varandra och utvecklas tillsammans. Föreningsanställd är sammankallande och styr innehållet, men fortbildningen ska domineras av delaktighet och diskussion bland samtliga ledare. Detta gäller från 13-årslaget och upp till seniorlag.

## Fadderverksamhet

Fadderverksamheten bygger på att seniorspelare genomför fadderbesök. Ett fadderbesök innebär att två eller fler seniorspelare håller i ett ungdomslags träning. Ambitionen är att varje ungdomslag upp till 13-årslaget ska ha två fadderbesök per år. Syfte är att stärka relationerna mellan ungdomsverksamheten och seniorverksamheten och att utveckla gemenskapen inom Karlslund. Detta gäller från 6-årslaget.

## Övrig träning

### Fotbollsskola

Karlslund arrangerar årligen under två veckor på sommaren en fotbollsskola som riktar sig till alla barn och ungdomar mellan 5–12 år som vill prova på fotboll i Karlslund. Fotbollsskolan är oftast starten och basen för rekrytering av nya spelare till Karlslund, i synnerhet för de yngsta årskullarna. Fotbollsskolan arrangeras på Karlslund Arenas konstgräs under fyra dagar per vecka och instruktörer är framför allt äldre ungdomsspelare från Karlslund som tillsammans med föreningsansvarig arrangerar dessa två veckor. Den ena veckan arrangeras i juni och den andra veckan arrangeras i augusti. Efter fotbollsskolan erbjuds deltagarna att fortsätta spela fotboll i Karlslund och i sin årskull under regelbundna former, förutsatt att det finns utrymme utifrån aktuella facilitets- och organisationsmässiga förutsättningar.

### Målvaktsträning

Karlslunds ambition är att erbjuda målvaktsträning året runt minst 1 ggr/vecka från utsedd(a) målvaktstränare för spelare i ungdomslagen 12–19 år. Från 17-årslaget är ambitionen minst 2 ggr/vecka.

### Fysträning

Karlslunds ambition är att erbjuda fysträning året runt från utsedd(a) fystränare för spelare i ungdomslagen 15–19 år. Fystränaren ska vara en mentor och bollplank för lagens ledare gällande fysträning.

### Videoanalys

För ungdomslagen 15–19 år förväntas samtliga lag att filma majoriteten av sina matcher i utbildningssyfte, även yngre lag från 13 år erbjuds möjlighet att filma sina matcher om ledarna vill. Karlslund tillhandahåller kamerautrustning. Videoanalysen kan med fördel och framgång användas för att utveckla lagets spelsätt, men huvudsyftet är att kunna bryta ner analysen på individnivå och analysera spelarnas individuella aktioner. Minst en fortbildningsträff per år ska ha temat videoanalys med syfte att skapa en röd tråd i hur respektive lag använder video som ett verktyg för spelarutbildning.

### Rotationsträning från 13-årslaget

Med syfte att skapa en större samverkan i träning och match, samt för spelarens individuella utveckling, ska 2–4 utvalda spelare från 13-årslaget och upp till seniorlag under en vald period träna regelbundet med årskullen över, i regel under en träningsvecka. Eventuellt även match om det anses vara det bästa för spelarens utbildning. Detta ansvarar huvudtränaren i samverkan med föreningsanställd för att det fungerar.

### Uppflyttning

Ibland kan en permanent uppflyttning för en spelare vara nödvändig för spelarens utveckling. Föreningsanställd ser till att det sker korrekt. Detta ska skötas i samråd med berörda ledare, spelarens föräldrar och självklart spelaren själv, där spelarens vilja är det viktigaste.

### Förälder

Varje tränings- och åldersgrupp i ungdomsverksamheten ska ha en föräldragrupp. Det finns många uppgifter som föräldrar kan hjälpa till med. Huvudsaklig uppgift är att stötta genom exempelvis försäljning, sponsring och arbete vid arrangemang. För att ungdomsverksamheten ska kunna bedrivas på det sätt som förväntas och med så låga avgifter som möjligt, krävs det och förväntas det att respektive förälder bidrar med engagemang och resurser i form av tid.

Förutom att respektive årskull har en föräldraorganisation med tränare, lagledare, kassör, kioskansvarig, föräldragrupp, så har föreningen även ett antal arbeten som är obligatoriska för spelarnas föräldrar:

- Kiosken** Varje lag från 6 års ålder blir tilldelade 1–2 veckor/år att bemanna Karlslund Arenas kiosk, som ska vara öppen för våra medlemmar och gäster. Lagets kioskansvarige har ansvaret att fördela ut tider på föräldrarna. Kioskens öppettider är ca. 3–4 timmar på vardagskvällar, samt ca. 5–10 timmar på helger beroende på matcher. Syftet är att kunna ha Karlslund Arenas klubbhus öppet alla dagar i veckan och ge god service till våra medlemmar och gäster.
- Örebrocupen** Örebrocupen spelas utomhus i juni samt inomhus i slutet av december varje år, båda cuperna i spelklasserna 8–15 år. Ca. 7–10 föräldrar per lag får diverse arbetsuppgifter under cupen. Varje enskild förälder beräknas arbeta ett pass på ca. 2–4 timmar.
- Karlslundscupen** Karlslund arrangerar Karlslundscupen för 13–15-åringar på pojsidan. Under respektive cup ska spelarnas föräldrar ställa upp som funktionärer och bidra som planvärd, speaker och kioskiträde.
- Bollkalle herrlaget** 13-årslaget på pojsidan är bollkallar under herrlagets hemmamatcher i seriespelet. Till varje hemmamatch ska det finnas en ansvarig vuxen till dessa bollkallar. Denne vuxne ska vara en förälder från 13-årslaget. Det behöver dock inte vara samma förälder under alla matcher.
- Entré herrlaget** Till herrlagets hemmamatcher i seriespelet ska det finnas två ansvariga vuxna från 14-årslaget på pojsidan som står i entrén och tar inträde. Herrlaget spelar ca. 14–16 hemmamatcher beroende på serietillhörighet och eventuella kvalmatcher.

Det kan även förekomma andra obligatoriska arbetsinsatser för föreningens spelares föräldrar. Eventuell information om detta ansvarar föreningsanställd för.

## Personal i Karlslund

**Andreas Levi** [andreas@karlslund.nu](mailto:andreas@karlslund.nu)  
*Klubbchef / Skolchef*  
Kansli och Karlslundsskolan

**Andreas Östby** [andreas.ostby@karlslund.nu](mailto:andreas.ostby@karlslund.nu)  
*Verksamhetsansvarig Dam/Flick + Pojk 5–9 år*

**Daniel Nordén Karlsson** [daniel@karlslund.nu](mailto:daniel@karlslund.nu)  
*Verksamhetsansvarig Herr/Pojk 10–19 år*

**Helene Karlsson** [helene@karlslund.nu](mailto:helene@karlslund.nu)  
*Kanslist*  
Administration, ekonomi, arenabokning

**Patric Andersson** [patric@karlslund.nu](mailto:patric@karlslund.nu)  
*Vaktmästare*  
Karlslund Arena och Karlslundsskolan

**Zaher Alkasir** [zaher@karlslund.nu](mailto:zaher@karlslund.nu)  
*Vaktmästare*  
Karlslund Arena och Karlslundsskolan