



IK Viljan Strängnäs

Blå Tråden

Inledning

IK Viljan Strängnäs bildades 1914 och är en fotbollsförening i Strängnäs. Föreningens ambition är att ge alla barn och ungdomar som vill möjligheten att spela fotboll. En bred verksamhet som är öppen för alla är till nytta för Strängnäs kommun samtidigt som det även skapar förutsättningar för idrottsliga framgångar för IK Viljan på sikt.

Att uttrycka en ambition som spelare att nå ett mål är en sak, men att faktiskt sträva mot att uppnå målet och klara av detta är något annat. För att ge bästa möjliga stöd till våra spelare i ambitionen att nå sina mål anser föreningen att det är viktigt att det finns tydliga ramar och riktlinjer för verksamheten. Blå Tråden är framför allt tänkt att fungera som stöd till föreningens barn- och ungdomsledare. För ledare i IK Viljan är det viktigt att känna till vad föreningen förväntar sig av mig och vad jag kan förvänta mig av föreningen. Vi tror också att föräldrar som inte är ledare har nytta av att få kunskap om vad IK Viljan står för och hur verksamheten bedrivs.

Vi kallar det för [BLÅ TRÅDEN](#).

Se även övriga policydokument

- IK Viljans spelarutbildningsplan
- IK Viljan – hur vi vill spela och spelstil
- Ledstjärnor för spelare, ledare och föräldrar
- Uppförandekod – IK Viljan
- Handlingsplan mot sexuella trakasserier
- Administration och material





IK Viljan Strängnäs

Verksamhetsidé

IK Viljans uppdrag är att bedriva barn-, ungdom- och seniorfotboll. Verksamheten ska utveckla individen såväl fysiskt och psykiskt som socialt. IK Viljan skall erbjuda en kvalitativ och genomtänkt fotbollsutbildning.

Värdegrund

- Vi vill varandras framgång.
- Alla är olika – olika är bra. Vi föregår med gott exempel och visar öppenhet och respekt för människors lika värde samt motverkar alla former av diskriminering samt är pådrivande i arbetet för jämställdhet och mångfald.
- Verksamheten utgår ifrån delaktighet, engagemang, trovärdighet och drivs enligt demokratiska principer där beslut är väl förankrade.
- IK Viljan bygger på det ideella ledarskapet och präglas av glädje, gemenskap och rent spel.
- IK Viljan ska vara tillgänglig för alla och bidra aktivt till samhällsnyttiga värden och värderingar.
- Med IK Viljan som utgångspunkt engagerar vi oss såväl inom den egna verksamheten som i idrottsrörelsen och samhället i övrigt.
- Vi tror på ett ständigt behov av utveckling och strävar efter en god balans mellan kontinuitet och utveckling.

Vision

Vår vision är att erbjuda glädje och utveckling för så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt. I Viljan kan alla växa – på och utanför plan – och vi vill gärna göra det tillsammans med dig. IK Viljan ska vara en av Södermanlands främsta fotbollsforeningar och vara det självklara målet för spelare som vill satsa på fotboll i Strängnäs kommun med omnejd.





IK Viljan Strängnäs

Förutsättningar för IK Viljans ungdomsverksamhet

Allmänna förutsättningar

Mobbing och andra trakasserier är oacceptabelt. Alla barn och ungdomar ska erbjudas möjlighet att delta efter sina individuella förutsättningar. Fokus ska vara på prestationer och långsiktig utveckling, inte på kortsiktiga resultat.

IK Viljan ska erbjuda organiserad fotbollsträning från och med det år barnen fyller fem år. Från spelformen 9 mot 9 erbjuds spelare som vill börja spela fotboll i IK Viljan att provträna.

IK Viljans sportråd ska arbeta för att utveckla barn- och ungdomsfotbollen. Sportrådet ska fungera som stöd och bollplank åt föreningens ledare.

Utbildningspolicy

Föreningen har nedanstående utbildningspolicy för våra barn- och ungdomstränare. Föreningen står för samtliga utbildningskostnader.

- Spelformsutbildning i den spelformen du är verksam i (2 timmar, digitalt via Södermanlands FF) och Tränarutbildning SvFF D ska samtliga tränare ha gått.
- UEFA C för samtliga tränare från spelformen 7 mot 7.
- UEFA B för huvudtränaren i spelformen 11 mot 11, gärna även övriga tränare.
- Minst en ledare per lag bör ha gått en utbildning i akut skadebehandling.





IK Viljan Strängnäs

Ledare

IK Viljan är en förening som drivs och fungerar tack vare ideella krafter. Ungdomsverksamheten är beroende av att föräldrar engagerar sig som tränare och ledare. Ju fler som hjälps åt i varje lag desto mindre krävs det av varje ledare vilket gynnar rekryteringen av ledare. Nedanstående ska ses som riktlinjer och rekommendationer som varje lag bör sträva efter att nå.

Det bör inte vara fler än åtta spelare per tränare. Många vuxna skapar en trygg miljö och gör att varje individ kan bli sedd. Varje lag bör också ha en eller flera lagledare och materialansvariga.

IK Viljan rekommenderar alla ledare att i så hög utsträckning som möjligt följa IK Viljans utbildningspolicy och att delta på de utbildningar som anordnas av IK Viljan och Södermanlands Fotbollsförbund. Utbildning är en förutsättning för att kunna bedriva en bra fotbollsverksamhet. Kansliet ansvarar för att sprida information om aktuella utbildningar till alla berörda ledare.

IK Viljan har som policy att följa Riksidrottsförbundets (RF:s) rekommendationer att alltid begära ett begränsat utdrag ur belastningsregistret för ledare. Se separat policy: "policy för begränsat utdrag ur belastningsregistret".

Cuper

Att delta i cuper är stimulerande för laget och ska uppmuntras. Det ger tillfälle för laget att få nyttiga upplevelser på och utanför fotbollsplanen. Föreningen betalar anmälningsavgifter för lagen. Deltagaravgifter, dvs. kostnad för boende och mat, betalas av respektive lag/spelare.

IK Viljan utser varje år föreningscuper där ambitionen är att samtliga lag inom aktuella åldersgrupper deltar. I cuper som anordnas av föreningen är förväntan att alla lag i aktuella åldersgrupper deltar.

Sponsring av enskilt lag

Det är tillåtet att ordna med sponsring av enskilda lag. Innan beslut om sponsring av eget lag kan ske ska Klubbchef kontaktas som i sin tur stämmer av med marketinggruppen. Detta för att undvika att företag kontaktas av flera olika företrädare för föreningen.





IK Viljan Strängnäs

Riktlinjer för träning och match

Detta avsnitt inleds med allmänna förutsättningar som gäller för alla åldrar. Därefter följer specifika riktlinjer anpassade efter ålder. Förslag på tränings- och övningsupplägg erhålls via appen Supercoach och via Svenska Fotbollförbundets (SvFF:s) fotbollsportal. Föreningens spelarutbildningsplan beskriver VAD varje individ och lag ska träna på i respektive spelform. I tränarutbildningen via förbundet så beskrivs det HUR träningen genomförs i respektive spelform. I detta avsnitt så kompletteras vad spelarna behöver träna på med tips till ledarna.

Allmänt

- Fotbollsträning ska erbjudas året runt för de spelare som vill.
- Ha så ofta som möjligt med boll i övningarna.
- Sträva efter att spelarna ska ha så många bollkontakter som möjligt.
- Fokusera på spelarnas utveckling och att göra sitt bästa.
- Använd frågeteknik, det underlättar förståelsen hos spelarna.
- Ge positiv feedback och uppmuntran.
- Undvik övningar som skapar köbildning. Står vi mycket i kö blir vi duktiga på att köa, inte på att spela fotboll.
- Träningen bör nivåanpassas för optimal utveckling hos varje individ. Nivåanpassning används för att spelarnas olika utvecklingsnivåer ska kunna tillgodoseas. En del barn behärskar den egna kroppen och bollen medan andra inte har kommit lika långt i sin utveckling. Målet är att få alla att lyckas och känna bekräftelse. Alla måste få utmaning utifrån sina förutsättningar, det skapar spänning och glädje.
- Spelare ska ges möjlighet att träna och spela matcher med äldre och yngre årskullar för att stimulera varje individ för bästa möjliga utveckling. Permanenta upp- eller nedflyttningar beslutas av sportrådet. Utifrån lagens olika förutsättningar och i samråd med sportrådet ska spelare erbjudas extraträning i yngre/äldre lag vid behov av stimulans eller högre ambition. Spelarna tillhör fortfarande sitt lag och ska spela matcher med laget i första hand om inget särskilt undantag gjorts utav sportrådet. Systemet bygger på god dialog mellan tränarna i de olika lagen.
- Anmäl era lag till rätt nivå i seriespel i samråd med sportrådet. Rätt nivå = den nivå där laget får så jämna matcher som möjligt utan hänsyn till resultat.
- För att kunna delta i verksamheten måste medlemsavgift vara betald.
- Spelare, ledare och föräldrar ska följa föreningens ledstjärnor (se separat policydokument).





IK Viljan Strängnäs

Fysisk träning

1. De fysiologiska grundkvalitéerna bör prioriteras olika mycket i olika åldrar.
2. Det finns inga "fysiska" fönster som öppnas och stängs däremot varierar mottagligheten.
3. Grönt = hög prioritet, Orange = låg prioritet.
4. Stort behov av koordination i barnfotboll.





IK Viljan Strängnäs

5–6 år (Fotbollsskola)

Fotbollsskolan är IK Viljans första kontakt med de barn och föräldrar som förhoppningsvis är våra framtida spelare och ledare. Fotbollsskolan ska vara en rolig, trygg och utvecklande verksamhet som ger alla inblandade ett första positivt intryck av fotboll som idrott och IK Viljan som förening. Träning sker 1 gång/vecka mellan april-oktober.

Fotbollsskolan leds av föreningens engagerade ungdomsledare som samtliga är aktiva spelare. Innehåll ska vara lekfullt med fokus på bollen. Enkla lekar/övningar med så mycket boll som möjligt är målsättningen. Barnen ska stimuleras till att vilja ha bollen, och fortsätta leka fotboll även efter träningarna på sin fritid.

Spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5, 7–9 år

Träning

- I denna ålder tränar lagen två träningar per vecka mellan april-oktober. En träning per vecka november-mars.
- Dela in spelarna i mindre grupper på träningarna. För att åstadkomma variation kan till exempel träningen bedrivas i olika stationer.
- Träningen präglas av spel (minst 50% av träningstiden).
- Försök att få med olika tävlingsmoment i träningen.
- En del av träningen består av lek, försök även i dessa övningar att ha med bollen så mycket som möjligt.
- Korta samlingar och kort tid mellan övningar.
- Koordinationsövningar med och utan boll.
- Anpassa efter spelformen 3 mot 3/5 mot 5 - Spelarutbildningsplanens innehåll.
- Sätt tidigt ramar och regler för uppträdande mot lagkamrater, ledare, motståndare och domare.

Match

- Vilka spelar, hur mycket och på vilken position.
 - Låt alla spelare spela lika mycket under förutsättning att de är med och tränar.
 - Låt alla spelare prova på alla positioner. Försök att byta positioner mellan matcherna och inte i samma match.
 - Låt alla spelare prova på att vara målvakt.
 - Ett fåtal avbytare räcker, ha i stället fler lag vilket leder till att fler får spela mer.





IK Viljan Strängnäs

Spelformen 7 mot 7, 10–12 år

Träning

- I denna ålder tränar lagen tre träningar per vecka mellan april-oktober. En till två träningar under perioden november-mars.
- Följ ett tema och spela mycket.
- Matchlika övningar med hög aktivitet.
- Spelträning är en viktig del av träningen. Med spelträning menas smålagsspel (max 5 mot 5), spelövning eller spel (max 7 mot 7). Färre spelare per lag ger fler bollkontakter och alla får möjlighet att delta.
- Anpassa efter spelformen 7 mot 7 - Spelarutbildningsplanens innehåll.
- Försök att få med ännu mer tävlingsmoment än tidigare.
- Dela in spelarna i mindre grupper på träningarna.

Match

- Vilka spelar, hur mycket och på vilken position.
 - Låt alla spelare spela lika mycket under förutsättning att de är med och tränar.
 - Låt alla spelare prova på alla positioner. Försök att byta positioner mellan matcherna och inte i samma match.
 - Ett fåtal avbytare räcker, ha i stället fler lag vilket leder till att fler får spela mer.
- Uppmuntra mod och tillåt misslyckanden.

Spelformen 9 mot 9, 13-14 år

Träning

- I denna ålder tränar lagen tre träningar per vecka året runt.
- Från 13 års ålder är målsättningen att alla spelare ska ges möjlighet att träna minst fyra gånger i veckan. Detta med hjälp av extraträning av föreningen som ska erbjuda de mest motiverade spelarna en träning extra per vecka. En ökad träningsmängd kan också uppnås genom upp- och nedflyttningar av spelare mellan årskullar.
- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel.
- Följ samma tema genom hela träningen.
- Anpassa efter spelformen 9 mot 9 - Spelarutbildningsplanens innehåll.

Match

- Vilka spelar, hur mycket och på vilken position.
 - Alla spelare som tränar bör få spela.
 - Spelarna börjar få mer fasta positioner, men det är viktigt att man inte låser dessa spelare i fack utan man skall vara villig att fortsatt ändra positioner på spelarna.
 - Det räcker med tre till fyra avbytare för att alla som är uttagna till match skall få spela.





IK Viljan Strängnäs

Spelformen 11 mot 11, 15–19 år

Från denna spelform är målsättningen att ha externa huvudtränare (som inte är förälder till spelare) och föräldraledare i övriga roller (t.ex. assisterande tränare, målvaktstränare, lagledare och materialförvaltare).

Träning

- I denna ålder tränar lagen tre-fyra träningar per vecka året runt.
- Den fjärde träningen per vecka kan ske i form av till exempel lagträning, extraträning som bedrivs av föreningen eller genom upp- och nedflyttningar av spelare mellan årskullar.
- Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar.
- Träna matchlikt och positionsanpassat.
- Fokus på fotbollsaktioner med hög fart och kraft med vila emellan.
- Anpassa efter spelformen 11 mot 11 - Spelarutbildningsplanens innehåll.

Match

- Vilka spelar, hur mycket och på vilken position.
 - Målsättningen är att alla spelare som tränar bör få spela.
 - Det räcker med tre till fyra avbytare för att alla som är uttagna till match skall få spela.

