

SIF FOTBOLL

Blå Tråden 2023/2024



VERSION 1.0

Detta dokument beskriver hur Saltsjöbadens IF Fotboll bedriver sin verksamhet.
Dokumentet ska revideras och fastställas på varje årsmöte.



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

1 INLEDNING	2
2 VERKSAMHETSIDÉ	2
Vision	2
Sportsliga mål	2
Värdegrund	3
3 ANSVAR OCH SKYLDIGHETER	5
Spelare	6
Lagledare	7
Föräldratränare	
Föreningstränare/Ungdomstränare	
Föräldrar	7
4 SIF ORGANISATION OCH FUNKTION	8
Styrelsen	8
Klubbchef	
Spelformsansvarig	8
Sportkommitté	8
Lagen	8
5 UTBILDNING	9
Träning och Tävling	10
Matcher	11
Åldersspecifik Träning och Tävling	12
Fotbollsskola	13
5 mot 5	14
7 mot 7	15
9 mot 9	16
11 mot 11	17
A-lag	18
Ålderstillhörighet	
Rotationsträning	19
Camper och Läger	20
Deltagande i fotbollsrelaterad verksamhet utanför SIF Fotboll	20
Övergångar	19
7 ÖVRIGT	20
Profilkädder och sponsring	20



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

1 INLEDNING

Saltsjöbaden IF Fotboll (SIF Fotboll) är en sektion inom föreningen Saltsjöbaden IF. Föreningen består av sektionerna ishockey, gymnastik, simning, skidor, innebandy, kajak, friidrott, basket och fäktning. Totalt finns ca 3000 medlemmar och fotbollssektionen är den största med nästan 1000 aktiva medlemmar. Saltsjöbadens IF är en förening för alla. Så många som möjligt så länge som möjligt.

Detta dokument beskriver hur verksamheten i vår sektion, SIF Fotboll, ska bedrivas. Dokumentet omfattar även mål med verksamheten samt vad som förväntas av ledare, spelare och föräldrar. Styrelsen och klubbchefen är ansvariga för dokumentet och eventuella förändringar genomförs och beslutas av styrelsen i samråd med klubbchefen vid varje årsmöte. Dokumentet uppdateras alltså bara en gång per år. För att verksamheten ska kunna bedrivas på ett sätt så att föreningens mål kan uppnås förutsätter SIF Fotboll att alla i och kring föreningen tar del av och följer riktlinjerna i detta dokument.

Det bör poängteras att Saltsjöbaden IF förening som i huvudsak drivs av ideellt arbete. Det finns alltså viss förväntan att du som förälder engagerar dig i klubbens verksamhet på ett eller annat sätt. Klubben blir det vi gör den till.

2 VERKSAMHETSIDÉ

Vision

- Vi följer Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer spela, lek och lär.
<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/vardegrund/fotbollens-spela-lek-och-lar/>
- Vi vill att verksamheten ska genomsyras av glädje, gemenskap, respekt, fair play och sunda värderingar.
- Vi vill erbjuda en högkvalitativ fotbollsutbildning, för både pojkar och flickor, som ger spelarna ett livslångt intresse för fotboll och behålla spelare så länge som möjligt
- Vi vill ge alla individer som vill spela fotboll de bästa förutsättningarna för att utvecklas, ha roligt och nå sin egen fulla potential
- Vi vill att våra spelare ska kunna fortsätta i Saltsjöbaden IF under alla ungdomsåren och ändå ha möjlighet att spela på högre nivå som seniorer.



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

Sportsliga mål

Vårt mål är att:

- ha full lagstege från Fotbollsskolan till A-lag både på pojk- och flicksidan.
- ha minst 60 spelare (flick/pojk) som slussas vidare från fotbollsskolan till U7 (5 mot 5) 1:a året efter fotbollsskolan, vilket lägger grunden till övergången till lagverksamhet vid U8 (5 mot 5) när matchverksamheten startar igång.
- att våra lag 5 mot 5 till 11 mot 11 spel siktar så högt som möjligt i seriespelet, vi rekommenderar två eller fler lag på olika nivåer för att alla ska kunna spela på sin individuella nivå.
- att samtliga spelare fortsätter med fotboll efter u16 genom:
 - fortsättning i andra elitsatsande klubbar
 - eller i vårt eget junior, herr-/damlag
 - minst 1-2 spelare från varje årskull ska erbjudas möjligheten att fortsätta sin utbildning på något av landets nationella fotbollsgymnasium (NIU)
- Minst 1-2 spelare från varje årskull ska spela fotboll på universitet utomlands

Värdegrund

Inom SIF Fotboll följer vi den värdegrund och policy som är framtagen av Saltsjöbadens IF och vi vill att vår värdegrund ska ses som en uppförandekod inom hela föreningen.

Sammanfattningsvis så gäller att:

- Vi förväntar oss att alla medlemmar och personer inom föreningen följer föreningens värdegrund. Vid fall då föreningen anser att värdegrunden inte efterlevs äger föreningen rätten att utesluta vederbörande
- Våra värderingar grundar sig i FN:s *Barnkonvention* <https://unicef.se/barnkonventionen> där det främst är artikel 2,3,6 och 12 gällande allas lika värde, barnens bästa, rätt till utveckling, delaktighet och inflytande som beaktas.
- Vi visar respekt och kamratskap gentemot våra idrotts-kompisar oavsett ålder, nationalitet, etnicitet, religion, kultur, kön, sexuell läggning eller fysisk förmåga.
- Vi gör alltid vårt bästa på träning och match.
- Vi respekterar motståndare, ledare, domare, publik och funktionärer
- Vi aldrig accepterar – utan tar avstånd från – fusk, mobbning, kränkning, rasism, övergrepp, alkohol och droger.

Det viktigaste i Saltsjöbadens IFs verksamhet är att barnets välmående alltid ska stå i centrum.

Saltsjöbadens IF's värdegrund/policy finns att läsa i sin helhet under:

<https://www.saltsjobadensif.se/foreningsinformation/vardegrundpolicy/>



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

3 ANSVAR OCH SKYLDIGHETER

Utöver vår värdegrund ställer föreningen följande krav på våra spelare, ledare och föräldrar.

Spelare

- Visa respekt för samtliga i vår omgivning, ledare, spelare, domare etc.
- Kom i tid till träning och matcher. Kan du ej komma meddela tränaren innan.
- Gå inte in på planen innan din träning börjar.
- Mellanmål före träning.
- Ha med rätt utrustning (föreningens framtagna kläder), förstärkningsplagg för väder.
- Lyssna noga på tränarens instruktioner och var tyst och uppmärksam under genomgångar. Räck upp handen vid frågor.
- Utför alla övningar efter bästa förmåga.
- Hjälptill att göra träningen effektiv genom att snabbt avsluta momentet, komma till samlingar och starta upp nya moment och övningar.
- Hjälptill under och efter träning med att samla ihop material som västar, bollar och koner.
- Vara lyhörd och respektera tränarens instruktioner på träning och match.
- Vårdat språk och gott uppförande.
- Respektera att domaren dömer och fokusera på din egen insats.
- Var en god lagkompis och hjälp lagkamrater som behöver ditt stöd.
- Hjälptill och uppmuntra varandra på ett positivt sätt både i med- och motgång.
- Stå för Fair Play.

Lagledare

Lagledaren är den huvudsakliga administratören och kommunikátören. Den har en viktig roll för samordning. Sektionen rekommenderar att varje lag har minst en lagledare.

Ansvar som lagledaren har är bland annat:

- Lägga upp säsongens matcher i KanslietOnline.
- Lägga upp säsongens träningar i KanslietOnline.
- Följa upp närvarorapportering i KanslietOnline.
- Följa upp betalning av sektionsavgifter i KanslietOnline.
- Kalla spelare till match med hjälp av tränarnas laguttagning i KanslietOnline.
- Förbereda och skicka laguppställningar från FOGIS till berörda ledare (13+).
- Kontaktperson för sektionen, lagets rollansvariga och övriga föräldrar.
- Ansvarar för att kalla till föräldrarmöte



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

Föräldratränare

Sektionen rekommenderar att det finns cirka 1 tränare per 10 spelare i en trupp. Laget bestämmer själva om en tränare utses till huvudtränare eller om ansvaret delas. En tränare i SIF Fotboll ska:

- Lära, förstå och följa "Den Blå Tråden"
- Genomgå Svenska Fotbollsförbundet stegutbildningar (vi vill ha minst en behörig tränare per lag som genomfört utbildning i nivå D).
- Delta som tränare och som matchcoach. (antal gånger per vecka beror på organisationens storlek).
- Ansvara för matchväskor och se till att materialet är uppdaterat.
- Ansvara för att ta närvaro i Kansliet Online (görs enkelt via webbapp genom att klicka på närvarorapportering).
- Ansvara för att ta ut lag till match (genomförs tillsammans med övriga tränare och administreras av lagledaren)
- Lämna in utdrag ur belastningsregistret en gång per år.
- Ha engagemang, kunskap, ödmjukhet, ärlighet, tydlighet och respektera föreningens tankar, idéer och regler
- Verka för en positiv och prestigelös atmosfär mellan ledare, spelare, föräldrar och andra som kommer i kontakt med vår verksamhet
- Lära spelarna att känna glädje i träning, tävling och övriga aktiviteter inom fotbollen. Det gör vi genom att ge positiv feedback, uppmuntra spelaren att utmana sig själv och våga misslyckas.
- Verka tillsammans med övriga ledare, klubbchef.
- Delta i träningar och aktiviteter som klubbchef håller i.
- Aktivt söka information, kunskap samt hålla en aktiv dialog med klubbchef
- Bär SIF Fotboll kläder när man representerar föreningen vid träning och match

Föreningstränare/Ungdomstränare

Med föreningstränare menas spelare i Saltsjöbadens IF som genomgått utbildningen SvFF D (för 5-5 och 7-7 lag) och UEFA C (9-9 och 11-11 lag) i Stockholms Fotbollförbunds regi.

I enstaka fall kan en spelare betecknas som föreningstränare utan att ha gått en utbildning i Stockholms Fotbollförbunds regi. Kravet är då att tränaren genomför SvFF D under innevarande säsong.



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

En föreningstränare ska ständigt vilja utvecklas och vidareutbildas. Utbildningar sanktionerade av Stockholms Fotbollsforbund betalas av Saltsjöbadens IF. Anmälan till utbildningar sker via klubbchef. Klubben arrangerar årligen kursen SvFF D på Saltsjöbadens IP.

Utifrån kunskapsnivå, ålder och erfarenhet kommer ungdomstränarna varje år att erbjudas att leda de åldersgrupper som klubbchefen anser är lämpliga för aktuell föreningstränare. Det innebär att föreningstränarens roll är flexibel och anpassas till föreningens övergripande behov.

Som tränare är man ett föredöme för de man tränar och en ambassadör för SIF Fotboll. Det är därför viktigt att alltid uppträda korrekt med respekt för både aktiva och vuxna. På samma sätt ska vuxna visa respekt för ungdomsledare. Som föreningstränare/ungdomsledare tränar vi i SIF fotbolls framtagna kläder för att visa för spelarna vad som gäller.

Ersättningar för föreningstränare

Ersättningen utgår för lagverksamhet, Training Camp och Fotbollsskolan.

Föreningstränaren erhåller ett månadsarvode som är baserat på redovisning av antalet träningar och matcher som har gjorts per månad. Tidrapporten skickas in i slutet av varje månad till sektionsansvarig för vidare hantering. Ingen verksamhet bedrivs under sport, påsk & höstlov, samt under 6 sommarveckor.

Ersättningen är individuell för varje tränare. Den baseras på ålder, utbildningsnivå & erfarenhet.

Lönerevideringar har fastställt datum till 1:a januari.

- **Lagträning**

Månatlig ersättning utgår baserat på ålder, utbildningsnivå & erfarenhet. Månatliga utbetalningar sker.

- **Fotbollsskolan**

Timersättning utgår. Ersättningen utbetalas terminsvis.

- **Training Camp**

Timersättning utgår baserat på ålder, utbildningsnivå & erfarenhet. Ersättningen utbetalas efterföljande månad.

Ersättningen förutsätter schysst uppträdande, att man är i tid och med under hela aktiviteten. Planera exempelvis skola och andra aktiviteter. Förhinder ska meddelas till lagledaren och medtränaren i så god tid innan som möjligt. Klubbchefen ska meddelas vid förhinder gällande fotbollsskolan eller Training Camp.

Som föreningstränare är det obligatoriskt att deltaga på de möten som föreningen anordnar, naturligtvis de allmänna men även specifika tränarmöten. Detta för att vara uppdaterad på aktuell information i klubben, ge feedback på hur det går i det lag man leder, utbyta erfarenheter



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

mellan tränare och mycket annat. Föreningstränarmöten ska ske två gånger per säsong och leds av klubbchefen. Du ansvarar också själv för att ta del av all information som delas i laget.

Föräldrar

Föräldrar till spelare i SIF Fotboll:

- Ska läsa, förstå och följa "Den Blå tråden"
- Respekterar sitt barns idrottande, stöttar barnet och fokuserar på alla glädjeämnen
- Låter barnen ta så mycket ansvar som möjligt för sitt fotbollsspelande
- Förväntas bidra, efter förmåga, till föreningens utveckling och bästa genom att hjälpa till i ett lag och/eller i föreningens verksamhet i övrigt
- Respekterar att tränarna tar hand om fotbollsrelaterade instruktioner och avstår från att "coacha" sitt barn
- Uppträder med respekt för spelare, ledare, domare och andra föräldrar
- Smutskastar aldrig ledare och föreningen
- Ska inte framföra sina personliga synpunkter direkt till tränaren i samband med matcher
 - kontakta alltid lagledaren först
 - 24-timmars-regeln, dvs låt det gå 24 timmar innan du pratar med lagledaren
- Har man sportliga frågor som berör spelare i föreningen tas frågeställning i första hand med lagledaren som därefter tar det vidare med tränare och klubbchef

Roller som föräldrar kan ha i laget:

- Föräldrarstöd till tränarna
- Kioskansvarig för laget
- Sport-eventansvarig för cuper, turneringar, träningsläger mm.
- Eventansvarig för kickoffs, höst avslutningar och annan teambuilding
- Kassör ansvarar för lagkassa och betalar events och ev domare
- Materialansvarig för föreningens materiel

Exempel på lagorganisation

40 spelare

- 4 tränare
- 1-2 lagledare
- 2 ungdomstränare
- 8 förälder-stöd
- 1 kioskansvarig
- 2 sport-eventansvariga
- 2 eventansvariga
- 1-2 materialansvarig



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

- 1 lagkassan

4 SIF ORGANISATION OCH FUNKTION

Styrelsen

Föreningens styrelse väljs en gång om året på årsmötet innan SIF huvudförenings årsstämma. Styrelsens huvudsakliga uppgift är att skapa förutsättningar för att uppnå föreningens visioner och mål samt i största möjliga mån se till att föreningen efterlever de ambitioner och riktlinjer som är överenskommet i "Den Blå Tråden". Styrelsen är också ansvarig för föreningens ekonomi och tillsättning av anställd personal samt att ta fram tydliga arbetsbeskrivningar för nyckelroller, som till exempel klubbchef. Styrelsens ordförande bör inte ha något eget lagengagemang samt styrelsens kassör bör inte vara kassör i något lag.

Klubbchef

Föreningens klubbchef tillsätts av styrelsen och har ett övergripande sportsligt ansvar inom SIF Fotbolls alla delar. För klubbchef innebär det ett ansvar för utvecklingen av befintliga spelare och ledare samt ett ansvar tillsammans med styrelsen gällande rekrytering av spelare till fotbollsskolan samt juniorlagen. Klubbchefen ansvarar för att "Den Blå Tråden" efterföljs av ledare inom föreningen. Inom SIF Fotboll så deltar klubbchefen löpande på lagens träningar som stöd till spelformsansvariga, föreningstränare och föräldrar. Klubbchefen är också föreningens ansikte utåt gentemot samarbetspartners, kommun, förbund och övriga intressenter. Som klubbchef planerar, organiserar, och styr du verksamheten med hjälp av ett så kallat lag-årshjul som ledare, spelformsansvariga och föreningstränare sedan implementerar. Klubbchefen rapporterar till SIF fotbolls styrelse.

Spelformsansvarig

Inom varje spelform (5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9, 11 mot 11) finns en välutbildad tränare som verkar under klubbchefens och stöttar lagtränarna på respektive nivå. De ska säkerställa att lagverksamheten bedrivs enligt SIF fotbolls verksamhetsplan. De ansvarar också för att barn och ungdomar får en så god fotbollsutbildning som möjligt och att de är redo att ta nästa steg. Spelformsansvarig spenderar största delen av sin tid på plan såsom tränare och ledare.



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

Sportkommitté

SIF Fotbolls Sportkommittés roll är verka för att klubbens sportsliga mål uppnås. De ska också fungera som stöd för föreningens klubbchef och spelformsansvariga i arbetet med att utveckla lag, tränare och spelare. Sportkommittén kan också vara delaktiga, tillsammans med klubbchef, i beslut som rör individuella spelares utveckling. SIF Fotbolls Sportkommitté tillsätts av styrelsen och klubbchef och ska bestå av representanter med god insikt i sporten och föreningen. Medlemmar med barn i föreningen är inte delaktiga i beslut som berör deras barn.

Lagen

Antal spelare i varje lag varierar från årskull till årskull, därför måste föreningen agera flexibelt när det gäller hanteringen av antal lag i seriespel inom respektive årskull. Lagens organisation består i huvudsak av föräldrar med stöd av representanter från föreningen.

För samtliga lag är det föreningens målsättning att tillsätta tränare från föräldragruppen som får stöd av klubbchef enligt ovan.

5 UTBILDNING

Det som beskrivs i spelarutbildningsplanen är de rekommendationer som Svenska Fotbollförbundet (SvFF) idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process. Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i Fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnrättsperspektiv. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också stor hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling

https://fogis.se/imagevault/images/id_93383/scope_0/imagevaulthandler.aspx

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/fotbolls-utveckling-ny/>



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

SIF Fotbolls ambition är att erbjuda en utbildning som innebär att ingen spelare ska behöva lämna föreningen för en bättre utbildning fram till juniorlagsnivå (18-19 år). Utbildningen ska präglas av Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer för respektive åldersgrupp och fastställs av tränarna i samråd med klubbchef. Spelarutbildningsplanen är skapad utifrån ett holistiskt synsätt på fotboll. Med holistiskt synsätt menas att fotbollen ses ur ett helhetsperspektiv där spelet är centralt och där helheten är mer omfattande än summan av alla delar. Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda de färdigheter såsom tekniska, psykologiska, fysiologiska, och spelförståelse kunskaper. Det sker ett samspel/ samverkan/integrering mellan de färdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet. .



Vi ställer höga krav på våra spelare i träning och uppmuntrar dem att alltid göra sitt bästa, vilket i sin tur leder till bättre resultat på plan då vi är övertygade om begreppet "Som man tränar, så spelar man". Alla spelare utvecklas i olika takt och därför kan en del av träningen vara individanpassad för att främja individen på bästa sätt. Detta blir extra viktigt i övningar som innehåller mycket samarbete mellan spelare, som matchsituationer och passningsövningar. Färdighetsträning såsom teknikträningen behöver inte vara individanpassad. Tränarna skall inte placera spelare i fack utan det är viktigt att vi håller en dynamisk individanpassning. Läser man Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer spela, lek och lär. Ord som nivåanpassad som lätt kan missuppfattas med nivåindelning och ledarbeteenden som ej ska användas. Man använder idag individanpassad med varierade grupsammansättning (dynamisk) som benämningar.

Spelare i SIF Fotboll kan med fördel, beroende på sin personliga utvecklingskurva, träna och tävla med äldre eller yngre lag. Det utbytet ska fungera mellan alla lag i SIF Fotboll på ett organiserat sätt och sker i samverkan mellan aktuella tränare och klubbchef. Vill man som spelare träna extra så frågar man alltid berörd tränare innan träningen. Det är dock viktigt att man alltid prioriterar sina egna träningar först. Dessutom har föreningen som ambition att erbjuda alla spelare som vill träna mer, öppna extraträningar utanför egna laget.



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

GENERELL TRÄNINGSPOLICY för 5-5, 7-7 och 9-9 lag

Tränarens mest betydelsefulla uppgift är att skapa självbestämmande motivation, passion för fotboll och välmående. Den uppgiften är helt grundläggande för långsiktig utveckling.

För att skapa en bra sammanhållning och stark lagkänsla krävs kontinuitet och hög träningsnärvaro av alla i laget. Samtidigt uppmuntrar SIF Fotboll barn/ungdomar att hålla på med många idrotter, i syfte att minska skaderisk och öka koordination/styrka/kondition.

Under fotbollens huvudsäsong (1:a april -> Höstlovet) är grundtanken att man är med på alla träningar, om man inte är sjuk/bortrest eller liknande. Man kan dock gärna avstå en träning i veckan för att utöva annan idrott. Tränare/ledare följer upp närvaro och vid påtagliga avvikelser försöker man att tillsammans med barn/föräldrar förstå orsakerna till frånvaron och diskutera fram hur man når en bra kontinuitet i träningen. Vi rekommenderar starkt att ca en gång per år ha ett kortare individuellt spelarmöte för att diskutera mål för utveckling och för att spelaren ska känna sig delaktig.

Under fotbollens lågsäsong (Höstlovet->31:e mars) erbjuds träningstider inomhus eller i tält, det finns möjlighet att delta i seriespel i Futsal. Vi rekommenderar även lagen att organisera fysiskt träning, teknikträning och att hålla igång under lågsäsongen. SIF Fotboll vill däremot inte sätta press på föräldrar/barn som håller på med andra vinteridrotter utan uppmuntra multi-idrottande långt upp i åldrarna. Det är bevisat att det motverkar skador och får barn och ungdomar att hålla på med idrott längre upp i åldrarna.

Att vara med i ett lag innebär ett ansvar och åtagande gentemot lagkamrater och ledare. Det är därför viktigt att föräldrar/barn är införstådda med att när man går in i ett lag är man med hela säsongen ut ända till höstlovet. Man fattar beslut efter/före en säsong om deltagande, inte mitt i.

Nyttillkomna spelare som önskar börja i SIF Fotboll är som regel med på "prova-på" tillfällen under två veckor. Efter dessa träningar fattar spelaren beslut om fortsättning för resten av säsongen, varvid spelaren även registreras för betalning av spelaravgift. Först därefter är det aktuellt med match. För yngre barn är barnets föräldrar med vid dessa tillfällen, i syfte att underlätta beslut och att öka förståelsen för föräldradriven träning. Samtliga spelare som önskar spela fotboll i SIF Fotboll är välkomna.

Träningsgruppen får inte delas in permanenta mindre grupper med olika uttalade kunskapsnivåer. Individanpassning av träningen är tillåten men för långsiktig utveckling



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

uppmuntras att variera grupperna och så att individen ibland spelar med sämre spelare, ibland lika bra och ibland bättre spelare än sig själv.

Bifogat i detta dokument finns SIF Fotbolls ordningsregler vid träning. Vid ordningsstörning tar tränaren spelaren av planen och går igenom ordningsregler noga. Vid upprepad störning kontaktas först spelarens föräldrar, och om förbättring inte sker så ska föräldrar därefter vara med på träningarna tills dess att spelaren följer reglerna. Vid fortsatt störning, eller grövre förseelser, kontakta klubbchef för diskussion och beslut kring disciplinära påföljder.

Tränare och ledare ska undvika "bestraffningar" av olika slag, speciellt kollektiva och av typen armhävningar, varv runt IP etc. Fysisk aktivitet, såsom armhävning/löpning ska uppfattas som en rolig och viktig del av fotbollen och inte bestraffning.

Träning i SIF Fotboll är föräldradriven, dvs. föräldrar ansvarar för lagets verksamhet och att den bedrivs i enlighet med SIFs policies och riktlinjer. Lag kan få stöttning av föreningen i form av Föreningstränare eller Ungdomstränare, som har en bra fotbollsbakgrund och utbildning som främst kan behövas högre upp i åldrarna, för att erbjuda kvalitativ träning. Föreningstränare tillsätts och bekostas helt av föreningen. Föreningstränare är ett tränarstöd. lagansvar och ledning kvarstår hos föräldrar.

GENERELL MATCHPOLICY 5-5, 7-7 och 9-9 lag

Alla i laget erbjuds att spela lika många matcher under en säsong. Vi vill undvika onödig träningshets, dvs man får inte spela fler matcher om man haft högre träningsnärvaro. Däremot vill vi vara tydliga med att man har ett ansvar gentemot gruppen när det gäller att träna lika mycket som alla andra. För spelare där träningsnärvaron inte varit enligt förväntan och där coacherna har lyft frågan till föräldrar (enligt första punkten i avsnittet "träning" ovan) kan temporärt undantag göras i samråd med föräldrar och/eller klubbchef.

Stockholms Fotbollsförbunds start och spelgaranti gäller. Den innebär att alla spelare som är kallade till match ska spela minst halva matchen och att alla spelare regelbundet ska få starta under året.

I 5 mot 5 och 7-mot tilldelas inga fasta positioner. I speciellt 5 mot 5 bör alla spela lika mycket på alla positioner (över en säsong), även målvakt, i syfte att bygga för framtiden.

Under match ska föräldrar förstå om att de representerar SIF Fotboll och våra värdegrunder. Föräldrar får gärna heja, (på hela laget och inte på enskilda spelare), dock utan att förstärka och skapa onödig resultathets, speciellt i yngre åldrar.



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

Tränare arbetar aktivt för fair play, negativa kommentarer kring domarens beslut, filmningar eller i övrigt dåligt uppträdande är alltid absolut förbjudet. Motståndare eller motståndarnas publik som beter sig illa ska rapporteras i efterhand till vår klubbchef för vidare hantering.

SIF Fotboll rekommenderar "tyst coaching", dvs coachen undviker detalj-instruktioner från sidlinjen under match. Detta för att uppmuntra spelare att lära sig fatta egna beslut vid varje spelmoment. Ledare försöker förlägga matchcoaching till samlingen före och efter matchen samt i halvlek. Under match coachas laget gärna med positiv förstärkning.

I de fall en årskull är anmäld till St Erikscupen med fler lag i olika serier nivåer ska tränaren sträva efter så stor rotation som möjligt för att undvika uppdelning i olika grupperingar. Spelare får inte fast tillhöra en given matchspelnivå och uttalade uttagningar får inte ske. Målsättningen är att spelarna inte uppfattar att det finns olika matchspel-nivåer. Däremot kan man använda de olika nivåerna som morot för utveckling. Transparens och tydlighet och föräldrar är nyckeln.

Cuper: Samtliga spelare ska ges samma möjlighet att delta på cuper.

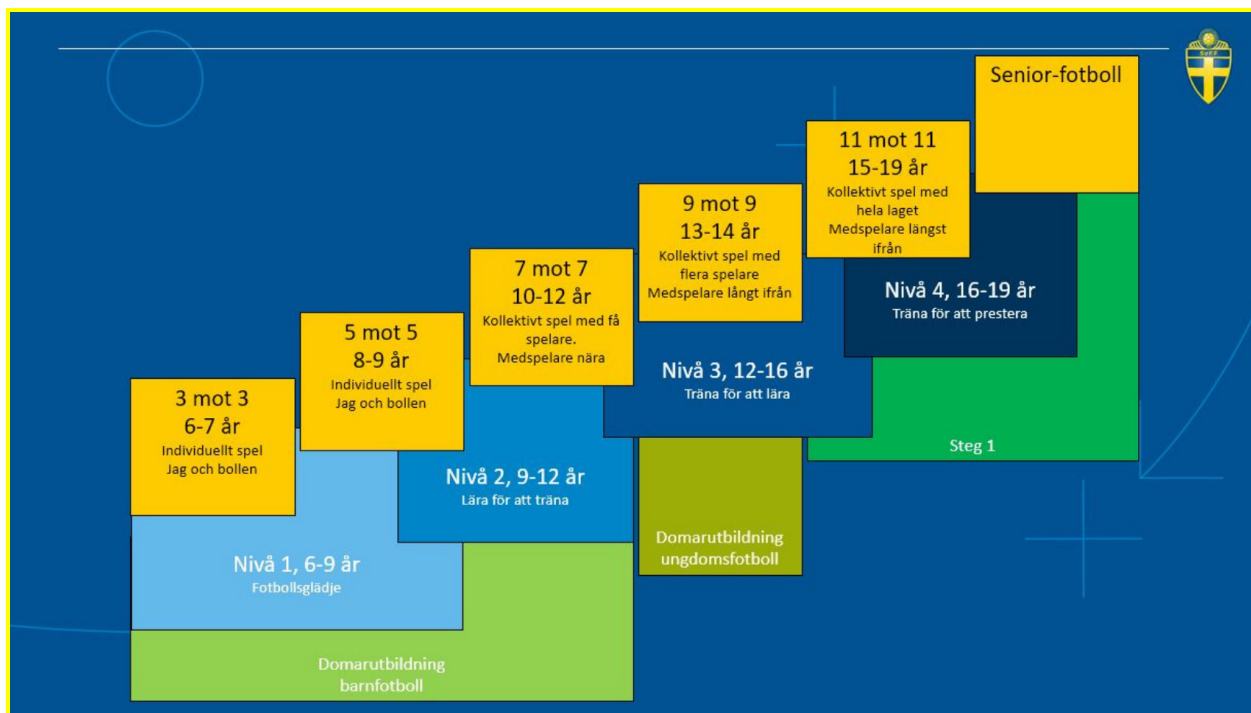
Spelare tränar och spelar matcher alltid i sin egen åldersgrupp. SIF Fotboll har som uttalad målsättning att kunna ge en bra fotbollsutbildning och utmaning för alla spelare utan att behöva flytta upp eller ner spelare till andra ålderskategorier än sin egen. Undantag kan dock ske om sociala eller andra skäl föreligger, (tex små träningsgrupper). Beslut om detta fattas av klubbchef i samråd med styrelsen. Under speciellt lågsäsong kan dock lag i olika åldrar träna tillsammans. Sådan samträning är då helt på lag- och inte individnivå.

Träningsläger, och cupdeltagande, uppmuntras, och en mindre avgift för dessa är tillåten att ta ut av deltagarna. Mat och boende etcetera ska vara enkla; självhushållning, vandrarhem är standard. Vid större kostnader ansvarar laget gemensamt hur pengar ska samlas in. Den ekonomiska tröskeln för att spela fotboll i SIF Fotboll ska vara så låg som möjligt.



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15



Fotbollsskola (5-7 år)

Fotbollsskolan vänder sig till alla pojkar och flickor i åldrarna 5-7 år som vill prova på att spela fotboll. Här har även nya spelare till de yngre lagen (8-10 år) en chans att få vara med och lära sig från grunden. Anställda tränare och ungdomstränare ansvarar för fotbollsskolan med stöd av föräldrar. Efter fotbollsskolan bildar vi ett åldersanpassat lag där nya ledare rekryteras bland föräldrarna. Föreningens klubbchef ansvarar för att detta sker så smidigt som möjligt.

Träning

- Alla ska få med sig en positiv bild av fotboll.
- Enkla lekar/teknikövningar med så mycket bollkontakt som möjligt
- Ge plats åt alla som vill vara med och behålla så många spelare som möjligt
- Stimulera barnen till att vilja ha bollen och fortsätta leka fotboll även efter träningarna.
- Fotbollsskolan bedrivs 1 gång i veckan under huvudsäsong (apr-jun samt aug-nov).
- Inga krav på speciell utrustning men för de som vill träna i klubbkläder finns de att köpas via klubbshop hos Stadium Sickla eller via webbshopen.



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

Match

- Spelare i Fotbollsskolan deltar inte i arrangerat tävlingsspel.

5 mot 5 Fotboll (8-9 år)

Lagen tränas huvudsakligen av föräldratränare med stöd av ungdomstränare och klubbchef och lagen leds av föräldratränare på matcher.

Träning

- Från 5 mot 5 spelar vi ungdomsfotboll vilket ska baseras på bredd, lek, glädje och utveckling
- Ge plats åt alla som vill vara med och behålla så många spelare som möjligt
- Planering och upplägg av träning sker i samråd med klubbchef
- Fokus på träningar är bollkontroll, teknik och smålagsspel
- Lagen tränar 2 gånger i veckan plus matcher

Match

- Matchernas huvudsyfte är utbildning, dvs att träna på sådant man övat på under träningar fast under matchförhållanden
- Laguttagning bör vara individanpassad efter vald serienivå
- StFF spel- och startgaranti gäller, ingen "bänknings" eller toppningar är tillåtna utöver disciplinära skäl.
- Laget deltar i 1-3 cuper per säsong.

7 mot 7 Fotboll (10-12 år)

Lagen tränas huvudsakligen av föräldratränare med stöd av ungdomstränare och klubbchef och lagen leds av föräldratränare på matcher.

Träning

- Planering och upplägg av träning sker i samråd med klubbchef
- Fokus på träningar är bollkontroll, teknik och smålagsspel
- Ge plats åt alla som vill vara med och behålla så många spelare som möjligt
- Föreningen och laget strävar efter att ha en bred trupp
- Lagen tränar 2-3 gånger per vecka plus matcher
- Lagen rekommenderas att genomföra fotbollsrelaterad fysträning ca 15-20 minuter före eller efter träningspass.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/halsa/skadeforebyggande-program/>



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

Match

- Lagen deltar i St Erikscupen
- Matchernas huvudsyfte är utbildning, dvs att träna på sådant man övat på under träningar fast under matchförhållanden
- Laguttagning bör vara individanpassad med avseende efter vald serie nivå
- StFF spel-startgaranti gäller, ingen "bänkningar" eller toppningar är tillåtna utöver disciplinära skäl.
- Inga bänkningar eller toppningar är tillåtna utöver disciplinära skäl
- Lagen deltar i 1-3 Cuper per säsong

9 mot 9 Fotboll (13-14 år)

Lagen tränas huvudsakligen av föräldratränare med stöd av föreningstränare och klubbchef och lagen leds av föräldratränare på matcher.

Träning

- Planering och upplägg av träning sker i samråd med klubbchef
- Fokus i träningen blir att utbilda spelarna i helplansspel samt fortsatt utveckling av de individuella färdigheterna
- Lagen tränar 2-3 gånger per vecka plus matcher
- Lagen tränar regelbunden fys i samband med träning
- Lagen rekommenderas att genomföra fotbollsrelaterad fysträning ca 15-20 minuter före eller efter träningspass.
<https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/halsa/skadeforebyggande-program/>
- Lagen bör anordna eftersäsongsträning såsom futsal eller utomhus november ut.

Match

- Deltar i St Erikscupen
- Laguttagning bör vara individanpassad med avseende efter vald serie nivå
- StFF spel-startgaranti gäller, ingen "bänkningar" eller toppningar är tillåtna utöver disciplinära skäl.
- Målet är att alla spelare i ett lag ska få spela ungefär lika mycket
- Lagen deltar i 1-3 Cuper per säsong exempelvis Gothia, Dalecarlia, Aroscupen
- Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

11 mot 11 (15-17 år)

Från 15 år och uppåt så ökar kraven på spelarna och faktorer som kunskap, närvaro och träningsflit blir mer centrala. Lagen tränas huvudsakligen av föreningstränare med stöd av föräldratränare och klubbchef och lagen leds av föräldratränare på matcher.

Vi vill ha täta samarbeten mellan lagen, både i träning och tävling, där vi gärna ser att spelare får chansen att spela så mycket som möjligt på en utmanande nivå. Vi rekommenderar även här starkt att ca en gång per år ha ett kortare individuellt spelarmöte för att diskutera mål för utveckling, kanske önskemål om position och matchnivå.

Träning:

- Planering och upplägg av träning sker i samråd med klubbchef
- Fokus i träningen är att utveckla spelarna i lagets och föreningens spelidé samt fortsatt utveckling av de individuella färdigheterna
- Lagen tränar 2-3 gånger per vecka plus matcher
- Lagen tränar regelbunden fys i samband med träning
- Lagen tränar regelbundet fotbollsrelaterad fysträning ca 15-20 minuter före eller efter träningspass.
<https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/halsa/skadeforebyggande-program/>
- Lagen bör anordna för- och eftersäsongsträning tex. futsal, utomhus eller fotbollsrelaterad fysträning på gym

Match

- Deltar i St Erikscupen
- Förening har som mål att juniorlagen ska tillhöra övre halvan av division 1
- Laguttagning bör vara individanpassad med hänsyn till vald serienivå.
- Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- StFF spel-startgaranti gäller, inga "bänkning" är tillåtna utöver disciplinära skäl.
- Lagen deltar i 1-3 Cuper per säsong exempelvis Gothia, Dalecarlia, Aroscupen

Juniorlag (18-19år)

På juniorlagsnivå ökas ambitionen ytterligare och laget tränas vanligtvis av föreningstränare med stöd av klubbchef. Matchcoachning leds av föreningstränare och eller föräldratränare. Föräldrar innehar även rollen som lagledare.

Träning

- Planering och upplägg av träning sker i samråd med klubbchef



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

- Fokus i träningen är att utveckla spelarna i lagets och föreningens spelidé samt fortsatt utveckling av de individuella färdigheterna
- Lagen tränar 2-3 gånger per vecka plus matcher
- Lagen tränar regelbundet fotbollsrelaterad fysträning ca 15-20 minuter före eller efter träningspass.
<https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/halsa/skadeforebyggande-program/>
- Lagen bör anordna för- och eftersäsongsträning tex. futsal, utomhus eller fotbollsrelaterad fysträning på gym

Match

- Deltar i St Erikscupen
- Förening har som mål att juniorlagen ska tillhöra övre halvan av division 1
- Laguttagning bör vara individanpassad med hänsyn till vald serienivå.
- Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- Tränaren äger rätten att matcha laget i match, men alla som är ombytta bör spela

A-lag (Senior)

Laget tränas och coachas av anställda föreningstränare eller klubbchef med föräldratränare som stöd och som lagledare. A-laget är Saltsjöbadens bästa fotbollslag och ska bestå av de mest framstående spelarna i klubben. Eftersom ambitionen i klubben är att främja utveckling av våra juniorer, så bör laget bestå av en del egna spelare som slussas upp via juniorverksamheten. Den andra delen av laget kan dock vara en stabil grupp med spelare över 20 år. Finns det underlag, så ska vi även sträva efter att hålla ett andralag, i en lägre serie. På så sätt säkerställs bredd i truppen som sedan ger spets vid match.

Träning

- Planering och upplägg av träning sker av föreningstränare och klubbchef.
- Fokus i träningen är att utveckla spelarna i lagets och föreningens spelidé samt fortsatt utveckling av de individuella färdigheterna
- Lagen tränar 2-3 gånger per vecka plus matcher
- Lagen tränar regelbunden fys i samband med träning
- Lagen bör anordna för- och eftersäsongsträning tex. futsal, utomhus eller fotbollsrelaterad fysträning på gym

Match

- Målsättning av spela minst i div 4
- Träningsnärvaron ligger till grund för kallelse till match.
- Tränaren äger rätten att matcha laget i match, men alla som är ombytta bör spela.



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

Ålderstillhörighet

Huvudregeln i SIF Fotboll är att man spelar i den ålderskull som man tillhör. I vissa fall kan det dock finnas önskemål om att spela i en annan ålderskull. Det kan bero på att man går i en annan klass än sin ålderstillhörighet. Om man är aktuell att spela i en annan ålderskull skall berörda tränare föra denna diskussion tillsammans med klubbchefen. Det är klubbchefen som sedan tar det formella beslutet.

Att spela i en annan ålderskull innebär att spelaren är utlånad till det andra laget. Det kan vara för en längre eller kortare period av säsongen. Grundtillhörigheten är alltid den egna ålderskullen. Den spelare som spelar i en annan ålderskull skall alltid vid behov delta i den rätta ålderskull. De sportsliga förutsättningarna styr spelarens representation. Spelare betalar säsongsavgiften baserat på var huvuddelen av lag-tillhörigheten är.

Rotationsträning

I Saltsjöbadens IF är grundprincipen att du tränar med ditt egna lag. Däremot utvecklas vi alla i olika takt och därför vill vi erbjuda vissa spelare en extra utmaning och utveckling genom att få möjlighet att träna med äldre årskullar. Dessa träningar är en viktig del i att behålla spelare så länge som möjligt i klubben och stimulera de som kommit längst i sin utveckling. Dessutom bidrar det till att skapa en större gemenskap mellan åldersgrupperna, både mellan spelare och ledare. Klubbchefen har alltid det avgörande ordet om hur rotationsträning ska gå till och beslutar i oenighet kring denna fråga.

Klubben rekommenderar att erbjuda denna möjlighet från sista året i 7 mot 7 (ca 12 år) och hela vägen upp till A-lagen. Spelaren skall bedömas gynnas av rotationsträningen och klara av det såväl sportsligt som mentalt. I första hand handlar det om träning men det finns också möjlighet att rotera in spelare i match om det finns plats och behov. Rotationsträning går till på följande sätt.

1. Tränare i åldersgruppen identifierar behovet hos en eller flera spelare och kontaktar klubbchefen. (Det är alltså inte upp till föräldrar att identifiera behovet.)
2. Kontakt tas med åldersgruppen ovanför.
3. Rotation i träning och/eller match verkställs.
4. Längd på rotationsträningen bestäms av klubbchef och tränare men vanligtvis en begränsad period.

Spelaren/spelarna ska sättas i en miljö där de kan "hävda sig" och få en utmaning. Detta följer samma principer som i individanpassning på träning. Modellen kan även användas då en spelare kanske nyss börjat spela fotboll och behöver "komma ikapp". Då kan man till exempel erbjuda extra träningar eller match i en yngre årskull. I de yngre åldersgrupperna finns det ingen rekommendation om rotationsträning men möjligheten finns. Då fyller rotationsträningen mer en



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

funktion av att lära känna varandra mellan åldergrupperna och kunna stötta upp i händelse av att något lag har ont om spelare till en match till exempel.

Camper och Läger

Utöver vår dagliga verksamhet anordnar SIF Fotboll:

- Sportlovscamp
- Sommarlovscamp

Deltagande i fotbollsrelaterad verksamhet utanför SIF Fotboll

Så länge säsongen pågår, det vill säga, fram till och med höstlov, så ska enligt Stockholms Fotbollsförbund, spelaren prioritera sina egna lagträningar och matcher före andra fotbollsrelaterad verksamheter. Vi uppmuntrar dock individuell träning i teknik eller fysik i mån om tid och intresse.

Under ordinarie säsong får spelare inte heller "lånas ut" till annan förening eller organisation för träning och/eller matchspel utan godkännande från klubbchef. Eventuellt deltagande i så kallade distriktslag sker i samverkan med tränare och klubbchef.

Övergångar

SIF Fotboll följer Stockholms fotbollsförbunds tävlingsbestämmelser och representationsbestämmelse för spelarövergångar <https://www.stff.se/tavling/bestammelser/>

- SIF Fotboll rekommenderar att barn/spelare INTE byter klubb under pågående speltermin.
- All provträning/klubbyte ska ske utifrån spelaren egen önskan.
- Vid provträning/klubbyte ska den första kontakten tas av spelaren eller spelarens målsman på eget initiativ
- Spelaren/målsman ansvarar att kontakt och informera SIF Fotbolls klubbchef
- Förfrågan ska komma/anmälas från en annan förening till klubbchef i SIF Fotboll.
- Om spelare/föräldrar kontaktar en ny förening/lag direkt med förfrågan om spelplats, ska alla diskussioner om eventuell övergång avisas och spelaren uppmanas kontakta SIF Fotboll:s klubbchef och följa beskriven process.
- När SIF Fotboll är informerad och godkänt kan provträning/klubbyte genomföras.
- All annan kontakt anses vara ett värvningsförsök.



SIF Blå Tråden 2023/2024

Senast uppdaterad: 2023-10-15

6 ÖVRIGT

Profilkläder, och sponsring

- Samtliga ledare/tränare och spelare ska använda sig av SIF:s profilkläder när de representerar klubben.
- Matchtröjor ska bara användas vid match och inte till träning. Delas med fördel ut till spelarna som själva ansvarar för att tvätta och ta med till matchen. Samlas sedan in när dessa ska bytas mot större storlek.
- Profilkläder, träningskläder mm. beställs från Stadiums webbutik <https://www.stadium.se/foreningar/1749114> . Dessa inköp kan finansieras via egna lagsponsorer. detta gäller dock ej matchställ där föreningens gemensamma sponsorer har fasta sponsorplatser.