



KARLSLUNDSMODELLEN

Karlsunds IF FK är mer än en fotbollsörening –
vi är en plats där barn, ungdomar och vuxna får
växa tillsammans med oss och inom fotbollen.

**VI ÄR EN PLATS
DÄR DRÖMMAR FÖDS TILL LIV**



VÅR INTENTION

Karlsunds IF FK vill vara mer än en plats där barn och ungdomar spelar fotboll. Föreningens mål är att skapa en trygg, glädjefylld och utvecklande miljö där varje individ får växa – både som spelare och som människa. Oavsett om man siktar på att bli elitspelare eller spelar för gemenskapens skull så ska alla som är hos oss känna att de hör hemma i Karlslund.

Intentionen är att erbjuda en fotbollsverksamhet som kombinerar hög kvalitet med inkludering och trygghet. I Karlslund ska det finnas plats för både bredd och spets, och alla våra spelare ska få chansen att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Därför arbetar vi med tydliga utbildningsplaner, goda träningsmöjligheter och välutbildade ledare.

Karlsunds röda tråd – från fotbollsskolan som knatte till A-lagsspelare i något av våra seniorlag – bygger på *respekt, glädje, motivation och laganda*. Dessa fyra värdegrundsord ska genomsyra allt från träningar och matcher till hur ledare, spelare och föräldrar bemöter varandra.

Vår förening vill också lära ut mer än bara fotboll. Genom exempelvis föreläsningar, domarutbildning, fadderverksamhet och utvecklingssamtal ska spelarna även få verktyg för livet. De lär sig ansvar, samarbete och att respektera både sig själva och andra.

Vi tror på långsiktighet. Därför byggs lag med tålamod, och där barn och ungdomar ges chansen att utvecklas i sin egen takt. Ingen stressas att prestera, men alla får uppmuntran att växa.

VÅRT MÅL



Karlsunds IF FK har som mål och syfte att erbjuda en trygg, kvalitativ och långsiktig fotbollsverksamhet för barn, ungdom och seniorer. Med hjälp av välutbildade ledare, starka värderingar och fokus på framför allt utveckling inom ungdomsfotbollen ska vi ge våra spelare goda möjligheter att växa, oavsett ambitionsnivå.

Vårt arbete präglas av en helhetssyn där sportslig, social och hållbar utveckling går hand i hand. Det innebär att spelarna inte bara ska lära sig att spela fotboll, utan också att fungera i grupp, visa respekt, ta ansvar och bygga upp en god självkänsla.

I korthet har vi som mål att...

- erbjuda en utvecklande och inkluderande miljö, både för bredd- och elitinriktande spelare.
- stärka klubbkänslan och föreningens identitet som är präglad av respekt, glädje, motivation och laganda.
- främja en hälsosam livsstil, samarbetsförmåga och socialt ansvarstagande.
- skapa ett livslångt intresse för fotbollen.



VÅR VISION

Karlsunds IF FK ska ha en barn- ungdomsverksamhet i en sportslig, social och hållbar miljö som ska leda till att huvuddelen av föreningens representationslag består av egenfostrade spelare från ungdomsverksamheten. Sportsligt spelar våra representationslag sitt seriespel i, eller direkt under elitnivå.

Karlslund ska bedriva och erbjuda en trygg och 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. Genom välutbildade ledare lägger vi grunden för välutbildade spelare.

Sportslig miljö:

Fokus på både bredd och elitförberedande verksamhet. Målet är att skapa ett livslångt intresse för fotboll och goda utvecklingsmöjligheter. Här är även en egen konstgräsanläggning en viktig och central del för vår sportsliga utveckling.

Social miljö:

Präglas av respekt, glädje, motivation och laganda. Alla ska känna sig trygga och skyddade från mobbing, trakasserier och övergrepp.

Hållbar miljö:

Innebär medvetna beslut kring miljö, ekonomi och organisation. Kvalitetssäkring sker genom styrdokument och certifieringsverktyg.

Egenfostrade spelare:

Definieras som spelare som tillhört föreningens P17/P19 (pojkar) eller F16/F17 (flickor) minst en säsong innan uppflyttning till seniorlag.

A close-up photograph of a coach's hand pointing at a soccer field diagram on a clipboard. The diagram is a white sheet of paper with black lines representing the field. Several colored markers (red, blue, black) are placed on the diagram to indicate player positions or tactical points. The background is a grassy field with some people's legs and feet visible.

VÅRA LEDARE

I Karlslunds IF FK är ledarna en viktig och central del av verksamheten och förväntas vara förebilder både på och utanför planen. Ledarskapet bygger på föreningens värdegrund – *respekt, glädje, motivation och laganda* – och syftar till att skapa en trygg, utvecklande och inkluderande miljö för alla spelare.

Som ledare planerar och genomför du kvalitativa träningar, ser varje individ, motverkar utanförskap och uppmuntrar till långsiktigt deltagande. Du ansvarar också för att följa upp spelarnas utveckling, samarbeta med andra ledare och bidra till klubbkänsla.

Du föregår med gott exempel, sätter utveckling före resultat och agerar alltid med respekt gentemot domare, motståndare och medspelare. Genom ditt engagemang som en god ledare lägger du grunden för både sportslig och personlig utveckling hos spelarna.

Som ledare följer du vår utbildningsstege enligt nedan:

5–10 år	SvFF Tränarutbildning D
11–14 år	UEFA C
15–19 år	UEFA B - dialog med föreningsansvariga (urval)
Hjärt- och lungräddning (HLR)	Genomförs minst vart tredje år. Minst 2 ledare/lag ska ha gått utbildningen senaste 5 åren.

VÅRA FÖRÄLDRAR

Att vara förälder i Karlslunds IF FK innebär ett aktivt engagemang i barnets idrottande och i föreningens verksamhet. Föreningen bygger på ideellt arbete där alla föräldrar förväntas bidra.

Vi förväntar oss att du som förälder till ett barn i föreningen deltar på föräldramöten och tar del av information från ledare och förening, att du stöttar barnets träning och match på ett positivt och balanserat sätt, att du uppmuntrar prestation snarare än resultat, samt att du är en god förebild och visar respekt mot domare, ledare och andra spelare.

Vidare ser du till att ditt barn kommer i tid till lagets aktiviteter och har rätt utrustning, att du håller dig på avstånd under träning för att inte störa, samt att du låter lagets ledare sköta coachning och beslut under matcher.

Funktioner och roller

Tränare/ledare – ofta rekryterade från föräldragruppen, särskilt i yngre åldrar.

Kassör – ansvarar för lagets ekonomi.

Kioskansvarig – organiserar bemanning av Karlslund Arenas kiosk.

Föräldragrupp – stöttar laget med försäljning, sponsring och arrangemang.

Föreningsarbete

Kioskbemanning (1–2 veckor/år) och Karlslundsdagen

Örebrocupen och Karlslundscupen/Invitational – funktionärsarbete

Bollkalle/entrévärd (13–14-årslagen)



VÅRA SPELARE

Att spela fotboll i Karlslunds IF FK innebär att du är en viktig del av en större helhet. Du representerar inte bara dig själv eller ditt lag - du representerar hela föreningen, både på och utanför planen. Oavsett ålder eller nivå förväntar vi oss att du visar engagemang, respekt och vilja att utvecklas tillsammans i laget.

Du kommer till träning och match i tid, förberedd och med rätt utrustning. Din träningsnärvaro påverkar ditt matchdeltagande, i kombination med att du visar motivation och fokus samt följer lagets och föreningens värdegrund.

Du försöker alltid ditt bästa – både på träning, i match och i mötet med andra.

Du visar respekt för lagkamrater, tränare, domare och motståndare. Du använder ett gott språk och bidrar till en trygg och positiv miljö.

Du följer föreningens regler och är en del av den värdegrund som bygger på respekt, glädje, motivation och laganda.

Du reflekterar över din utveckling. Från 15 års ålder hålls individuella utvecklingssamtal med tränare varje år, där du själv är med och sätter mål.



Utbildningsplan spelare

Ålder	Föreläsningstema	
11 år	Schysst kompis	
12 år	Mental träning	
13 år	Alkohol och droger	<i>Domarkurs uppmuntras</i>
14 år	Kost och hälsa	<i>Domarkurs uppmuntras</i>
15 år	Psykisk hälsa	<i>Domarkurs uppmuntras</i>
16–19 år	Att bli elitspelare	<i>Domarkurs uppmuntras</i>

Kan även tillkomma andra föreläsningar under säsongen.

VÅR VÄG

Ålder	Trän/v	Rek. cup	Kommentar
5–7 år	1	-	Fotbollsskolan, uppstart knattelag 5 år aug/sep. Inomhus på vintern eller på konstgräs om möjligt.
8–9 år	2	3–4	Gärna utomhusträning på konstgräs på vintern.
10–12 år	3	4–6	Mer strukturerad träning, deltar i seriespel.
13–14 år	3	5–7	Tabell med resultat införs, dock ska fokus fortsatt vara på utveckling och prestation.
15–19 år	3–4	1–4	Hög ambitionsnivå för sportsliga spåret med fokus på utveckling mot senior. Sociala spåret lika viktigt.
Senior (Herr)	4	1–2	Ambitiös trupp där föreningen vågar satsa på majoriteten egna spelare.
Senior (Dam)	3–4	1–2	Ambitiös trupp där föreningen vågar satsa på majoriteten egna spelare.
Karlsunds FF	3	1	Seniorlag på breddnivå för äldre ungdomar och vuxna.
Karlslund United (Parasport)	1–2	2–4	Träningar 2 ggr/vecka på sommaren, 1 gång/vecka på vintern. Arrangerar själva eller deltar i olika matchsammanslagningar/cuper.

Ålder	Spelform	Ant. spel./match	Kommentar
5–7 år	3 mot 3	6	2 ”kedjor” med 3 spelare i varje som byter
8–9 år	5 mot 5	9	8 utespelare, gärna byte av hela ”kedjor”
10–12 år	7 mot 7	10	3 avbytare, gärna 1 spelare per lagdel
13–14 år	9 mot 9	12	3 avbytare, gärna 1 spelare per lagdel
15–19 år	11 mot 11	14–18	I yngre åldrarna helst max 15 spelare





VÅR ANPASSNING

I Karlslunds IF FK använder vi **nivåanpassning** för att ge varje spelare bästa möjliga utveckling, samtidigt som alla ska känna sig inkluderade. Träning och ibland match anpassas efter spelarnas kunskap, erfarenhet och motivation – men alltid på ett stöttande och flexibelt sätt, med spelarens bästa i fokus.

För de yngsta, 5–9 år, tränar och spelar alla tillsammans. Fokus ligger på lek, trygghet och gemenskap. Viss nivåanpassning på träning får förekomma.

I åldrarna 10–12 år får viss nivåanpassning förekomma, både i träning och match. Spelare kan delas in tillfälligt för att träna med andra på liknande nivå, och lag kan spela i serier med olika svårighetsgrad. Målet är att skapa en utvecklande matchmiljö för respektive spelare där ungefär hälften av spelarens matcher är mot jämnt motstånd, en fjärdedel lite enklare och en fjärdedel mer utmanande, dvs. 50-25-25-principen.

När spelarna blir 13–14 år ges möjlighet att använda en mer aktiv nivåanpassning, men alltid med hänsyn till gruppens sammanhållning. Anpassningarna görs för att möta varje individs behov och utvecklingstakt.

Vid 15 år finns möjlighet för ledare tillsammans med föreningsanställda att göra ett urval, där laget *kan* delas upp i två lag/spår, ett mer socialt och ett mer sportsligt inriktat spår. Spelare kan också rotera mellan lag mer aktivt för att hitta rätt matchmiljö.

VÅR SAMVERKAN

För att skapa en röd tråd mellan senior och ungdom arbetar Karlslunds IF FK aktivt med att knyta samman dessa verksamheter till en helhet.

Avstämningsmöten hålls kontinuerligt vid passande tillfällen med föreningsanställd och ledare från 16-årslaget och upp till seniorlag. Mötena syftar till att samordna träning, matchbelastning, truppstatus och planering.

Fadderverksamhet är ett relationsbyggande initiativ där seniorspelare besöker ungdomslag (från 6-årslaget upp till 13-årslaget) och håller i träningar. Varje ungdomslag ska ha minst två fadderbesök per år, för att stärka gemenskapen och klubbkänslan.

Rotationsträning sker mer strukturerat från 13-årslag upp till seniorlag, där utvalda spelare under en period tränar med nästa åldersgrupp – ofta en vecka i taget. Syftet är individuell utveckling och grundläggs i samråd mellan tränare och föreningsanställda. 2–4 spelare i taget får under kontrollerade former delta i träningar (och ibland matcher) med äldre lag. Detta görs för att utveckla spelare i rätt takt och nivå.

Permanent uppflyttning till äldre trupp kan också ske om det bedöms bäst för spelarens utveckling. Detta sker i dialog mellan tränare, föreningsanställd, spelaren och vårdnadshavare – med spelarens vilja i fokus.

Syftet med dessa insatser är att stärka samarbeten mellan lag, tränare och spelare i föreningen, att underlätta övergången till seniornivå, stimulera utveckling samt bygga en stark föreningsidentitet där spelare stannar kvar längre och ser möjligheter inom Karlslund.



VÅR VIDEOANALYS

För ungdomslag 15–19 år i Karlslunds IF FK är det en självklar del av både spelar- och ledarutbildningen att filma majoriteten av sina matcher. Detta sker i utbildningssyfte och med hjälp av kamerautrustning som tillhandahålls av föreningen.

Videoanalys används framför allt för att utveckla spelarnas individuella färdigheter, även om det också kan ge värdefulla insikter kring lagets spelsätt.

Fokus ligger på att bryta ner spelet till specifika situationer och aktioner som specifik spelare är involverad i.



KARLSLUNDSMODELLEN I SIN HELHET...

...finns på vår hemsida
www.karlslund.nu

Här står mer detaljerad info om
våra mål- och riktlinjer inom
Karlslunds IF FK, och resan från
fotbollsskolan till seniorlag.

