



KARLSLUNDSMODELLEN



**Mål & riktlinjer
för fotbollsverksamheten
i Karlslunds IF FK**

Innehåll

Inledning	2
Verksamhetsidé	2
Vision	2
Metod	3
Utbildning.....	3
Utbildningsplan spelare	3
Utbildningsplan ledare	3
Mål och riktlinjer.....	4
5–9 år.....	4
Riktlinjer för matcher, cuper & träningsläger.....	4
Karlslund vill... ..	4
Delmål	4
10–12 år	4
Riktlinjer för matcher, cuper & träningsläger.....	5
Karlslund vill... ..	5
Delmål	5
13–14 år	5
Riktlinjer för matcher, cuper & träningsläger.....	5
Karlslund vill... ..	6
Delmål	6
15–19 år	6
Karlslund vill... ..	7
Resor för lag från 15 år	7
Delmål	7
Seniorlag.....	7
Parafotboll.....	7
Samverkan senior- och ungdomsverksamhet	8
Avstämningsmöten	8
Rotation av spelare	8
Fadderverksamhet	8
Övrig träning.....	8
Fotbollsskola.....	8
Målvaktsträning	8
Videoanalys	8
Rotationsträning från 13-årslaget	8
Uppflyttning	8
Förälder.....	9
Personal i Karlslund.....	9

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.

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. 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.

Detta görs genom att;

- Ha en ekonomi i balans.
- Ha motiverade ledare som är utbildade för att bedriva kvalitativ fotbollsverksamhet.
- Erbjuder 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 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. 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.

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 Akademiscertifiering.

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

- en pojklagsspelare som har tillhört vår P17-trupp och/eller P19-trupp, eller en flicklagsspelare som har tillhört vår F16- 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 har framtagga 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 framtagga 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.

Karlslund uppmanar även intresserade ungdomsspelare att bli ledare i något av föreningens ungdomslag där det erbjuds tränarutbildning.

Utbildningsplan spelare

11 år	Schysst kompis	
12 år	Mental träning	
13 år	Alkohol och droger	(Domarkurs)
14 år	Kost och hälsa	(Domarkurs)
15 år	Psyisk hälsa	(Domarkurs)
16–19 år	Föreläsning om att bli 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.

Mål och riktlinjer

5–9 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- och 9-åringarna tränar 2 ggr/vecka. Deltar i poolspel ca. 4–5 gånger/år i spelformen 5 mot 5. Uppmuntras att arrangera eller bjudas in till träningsmatcher. Rekommenderas 3–4 cuper totalt per spelare under året.

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.
- 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 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 ansvars-kännande 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.
- Vid ca. 30 spelare uppmanas laget att delas upp i två separata lag, utifrån sociala konstellationer, för att sedan kunna fortsätta fyllas på med max ca. 25 spelare per lag.
- 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.

10–12 år

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 10 års ålder. Ett läger med övernattningsutveckling fokuserar 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.
- 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 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 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 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.

13–14 år

13–14-åringarna tränar 3 ggr/vecka. Deltar i lokalt seriespel i spelformen 9 mot 9, alternativt 11 mot 11 för 14-åringarna utifrån SvFF:s rådande bestämmelser. Rekommenderas 5–7 cuper totalt per spelare under året, gärna minst en cup med övernattningsläger.

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 17: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. Föreningsansvariga bedömer tillsammans med befintliga ledare vad som passar verksamheten bäst. Från denna ålder kan inte nya spelare som vill börja spela fotboll i Karlslund garanteras plats.
- kombinera en social verksamhet med en sportsligt utmanande verksamhet. Det är lika viktigt att kunna erbjuda spelare en social verksamhet med matcher/cuper på en lägre nivå som att erbjuda de som kommit lite längre i utveckling att få möta tuffare motstånd i matcher/cuper.
- 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 sportliga förutsättningar för dem att nå högre nivåer.
- 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.

Delmål

- Ambition att erbjuda målvaktsträning från extern målvaktstränare från 13 års ålder.
- 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.
- Rekrytera ledare som minst har läst SvFF:s Tränarutbildning UEFA C, eller allra helst UEFA B.
- Behålla föräldraledarna i årskullen.

15–19 år

Vid 15 års ålder finns möjligheten för ledare tillsammans med föreningsansvariga att göra ett urval, där laget kan delas upp mer specifikt i två lag/spår; ett socialt samt ett sportsligt lag/spår.

15–16-åringarna tränar 4 ggr/vecka. Spelar om möjligt i nationellt seriespel, eller i regional/lokalt seriespel i spelformen 11 mot 11. Rekommenderas 2–4 cuper totalt per spelare under året, gärna minst en cup med övernattnig.

17–19-åringarna tränar 4 ggr/vecka. Spelar om möjligt i nationellt seriespel, eller i regional/lokalt seriespel. Rekommenderas 1–2 cuper per spelare under året.

Karlslund vill...

- ge spelarna goda sportsliga förutsättningar för att utvecklas till så bra spelare som möjligt, med störst fokus på en långsiktig utveckling framför ett kortsiktigt resultatfokus.
- utbilda ungdomsspelare till seniorspelare. 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 Karlsundsmodellen.
- att alla uttagna spelare ska få spela. Speltiden plan bör uppgå till minst 50%.
- 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.
- erbjuda vissa spelare i äldre tonåren plats i Karlsunds FF, vilket är ett seniorlag på breddnivå som spelar sina matcher i seniorserie och ev. reservlagsserie, om detta bedöms vara bäst för spelarens utveckling.
- att ledare i 15–19-årslagen årligen redovisar statistik för antal matchminuter/spelare.
- att samtliga huvudtränare i 15–19-årslagen genomföra årliga 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.
- att lag i 11 mot 11 använder sig av 14–18 spelare.

Resor för lag från 15 år

Karlslund står för resekostnaderna för lag från 15 år och uppåt för bortamatcher utanför Örebro län i seriespel och eventuell annan tävling (exempelvis Södra Svealand Cup). Det gäller inte cuper som lagen själva har anmält sig till. Val av färdväg bestäms i dialog mellan kansli och lag innan seriespelets början.

För de längre bortaresorna utanför länet erbjuds oftast buss, där Karlslund hanterat kostnaderna direkt med bussbolaget och informerar berört lag om reseschemat för säsongens alla bussbokningar. Lagets ledare i respektive lag ansvarar för att det blir en behaglig resa för alla och ser till att reglerna efterföljs kring exempelvis skötsel och städ. Lag som missköter sig kan stängas av från framtida bussresor och får stå för sina egna resekostnader. Regler för bussresorna, inklusive information kring ev. matstopp, tas separat med berörda lag.

Delmål

- Minst 80% av spelarna i de äldsta ungdomslagen inom flick- respektive pojklagsverksamheten ska tidigare ha tillhört Karlslund i minst två år.
- 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. Deltar i kvalspel till Svenska cupen, samt distriktscup tillsammans med äldsta pojklag.

Dam tränar 3–4 ggr/vecka. Spelar seriespel i seniorserie. Deltar i distriktscup och (om möjligt) Svenska cupen.

Karlsunds FF tränar 3 ggr/vecka. Seriespel i lokal seniorserie samt eventuell 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 Parasportförbundet. 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.

Rotation av spelare

Med syfte att skapa en större samverkan i träning och match ska 2–4 spelare från ett lag under kontinuerliga former 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.

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 13–19 år.

Videoanalys

För ungdomslagen 15–19 år förväntas samtliga lag att filma majoriteten av sina matcher i utbildningssyfte, där 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 8–15/16 år. Ca. 6–10 föräldrar per lag får diverse arbetsuppgifter under cupen. Varje enskild förälder beräknas arbeta ett pass på ca. 2–4 timmar.
Karlslundscupen	Karlslund arrangerar Karlslundscupen i åldrarna 7–12 år i marsmånad där föräldrar från våra lag ska ställa upp som funktionärer och bidra som ex. planvärd och kioskbiträde.
Karlslund Invitational	Karlslund arrangerar även Karlslund Invitational, vilket är en inbjudningsturnering i åldrarna 13–15/16 år, likt Karlslundscupen. Turneringen spelas antingen i mars eller oktober/november beroende på spelklass. Föräldrar från våra lag ska ställa upp som funktionärer och bidra som ex. planvärd.
Karlslundsdagen	Karlslund arrangerar årligen en föreningsdag på Karlslund Arena där föreningens alla medlemmar samt allmänheten bjuds in. Föräldrar ansvarar för utvalda stationer på arenan, exempelvis grillning, kiosk, tävlingar etc.
Bollfia/kalle	13-årslagen är bollfia/kallar under Dam respektive Herrs 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. Damlagets matcher har fri entré.

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
Klubbchef / Skolchef
Kansli och Karlslundsskolan

Andreas Östby andreas.ostby@karlslund.nu
Verksamhetsansvarig Dam/Flick + Pojk 5–9 år

Daniel Nordén Karlsson daniel@karlslund.nu
Verksamhetsansvarig Herr/Pojk 10–19 år

Helene Karlsson helene@karlslund.nu
Kanslist
Administration, ekonomi, arenabokning

Patric Andersson patric@karlslund.nu
Vaktmästare
Karlslund Arena och Karlslundsskolan

Zaher Alkasir zaher@karlslund.nu
Vaktmästare
Karlslund Arena och Karlslundsskolan